

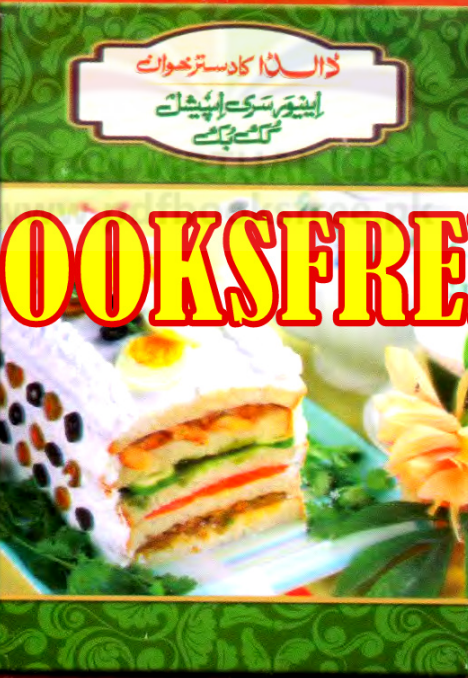
ڈالٹا

کادستر خوات

اینیورس سرک اسپیشل

PDFBOOKSFREE.PK

ساتھ پائیں ڈالٹا منی کک بک کا تحفہ بالکل فری



اینیورسری اسپیشل کک بک



ڈال

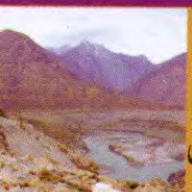
کادسترخوات



اینیورسری اسپیشل
نامور خواتین سے گفتگو



یوم خواتین
ثبت قانون سازی کے آئینے میں



پرہتوں کو چھولیں
پاکستان کی برف پوش چوٹیاں



افغانی مسلم پلاؤ
خوش ذائقہ ڈش



پاکستان میں سب سے بہتر داغ نکالے 1 دھلائی میں*

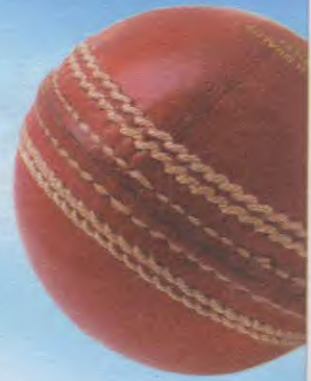
The advertisement features a man in a brown suit and white shirt, smiling and pointing his right index finger upwards. To his left is a white polo shirt with several brown stains. A large, stylized '1' is superimposed over the shirt, with the word 'ARIEL' in red and green text next to it. The text 'مشہور پاؤڈر' (Famous Powder) is written in red Urdu script. In the bottom right corner, there is a bag of Ariel detergent powder, labeled 'NEW' in a red banner. The bag features the Ariel logo and the text 'ARIEL DETERGENT POWDER'. A small vertical text 'JAL SAATCHI & SAATCHI' is visible on the right side of the bag.

*Overall better stain removal vs. leading premium detergent




Fruiti-O®

**Ab Play
Karo!**



Fruiti-O gets you charged up and ready to play as you experience a burst of energy in every gulp you take of its fruity maza. Treat your taste buds with the real tree-top goodness.

www.fruitio.com.pk |  [ShangrilaPakistan](#)
A brand of Shangrila (Private) Limited.



کیڑوں میں زندگی جگائے



- ہاتھوں کے لئے بالکل محفوظ
- کیڑوں کے رنگ رکھے برقرار
- بہترین صفائی جو کیڑوں کو بنائے اُجلا
- بار بار دھلائی کے باوجود کیڑے رہیں بالکل نئے



پراچہ کیمیکل انڈسٹریز
فیصل آباد، پاکستان



mothercare

DIAPERS



Your Baby's Best Friend ✓



AVAILABLE SIZES

REGULAR & ECONOMY PACKING

| Newborn | Mini | Midi | Maxi | Junior |
|---------|--------|---------|---------|------------|
| NB | S | M | L | XL |
| 2-4 kg | 3-6 kg | 5-11 kg | 9-14 kg | Over 13 kg |

E-mail: info@themothercare.com

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

Website: cosmeticsworld.com.pk



Introducing

Bar-B-Que

Chicken Spread

Real
Chicken
Chunks



**New
Flavor**

Young's

**Chicken
Spread**

Bar-B-Que

یونگرز دجاج قابله للدهن
بار بی کیو



500ml
٥٠٠ مل

f YoungsFood

New
Arrival

MENU[®]

Ready to Eat



Chicken *Haryali Boti*





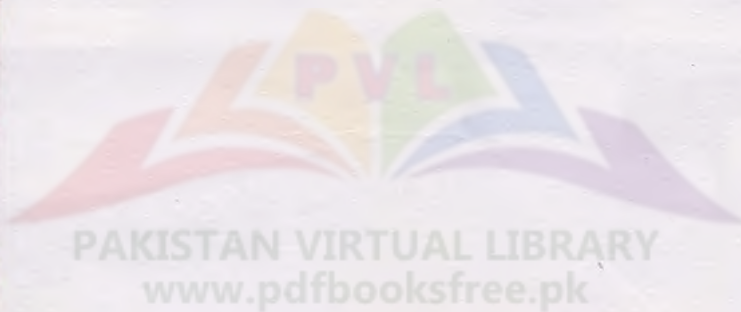
COLOR YOUR LIFE

TO OUTSHINE THE REST COLORFULLY!

**PREMIUM SPECIAL
PLASTIC EMULSION**
FOR WALLS & CEILINGS



FRESHLY PICKED OLIVES.



Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious! (and healthy too.)



VICTORINOX



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

SWISS CLASSIC

companion

21-C, 6th Zamzama Lane, Phase V, DHA. (Next to Khaadi/Bonanza)
021-35295144

Karachi Agha's : Ebco : Imtiaz Super Store : Home Centre (Gulplaza) :

Naheed : Springs : Hazari's : House Hold Gifts : JB Saeed Bukhari :

New Paradise Store : Pak Medico : Royal : Amis : Time Medico .

Lahore Enem Store : Jalal Sons : Raja Sahib : Essajee : Green Valley : Al-Fatah

Islamabad Shams : AM Grocer : Essajee : Al-Fatah

Hyderabad Zebra Store **Quetta** Allah Dost Gift Shop

www.shop.hazari.com.pk

info@victorinox.com.pk



MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | VICTORINOX.COM

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

BAKE
PARLOR®

ہوٹل کے سارے مزے
گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال۔۔۔



20
Recipes

to delight your
taste buds.

STARCREST

نہر سے

دستکاری

114 اپنی گڑیا کے لئے خوبصورت گڑیا بنائیں

مستقل سلسلے

14 ادارہ

15 آپ کی رائے

32 ڈالڈا کی قابل فخر پیشکش

120 ڈالڈا ایڈوائزری سروس

128 غزل اس نے چھیڑی

132 افسانہ

134 شہر نامہ

136 ریویوز

138 ستاروں کی محفل

نرخ رینا

90 ہاتھوں سے تراشیدہ صابن، ایٹن اور ماسک

92 گہنایا ہوا حسن لوٹائے... ایلو ویرا

94 اک جوڑا کیسا سلوانا چاہئے

96 جیولری ڈیزائنر... سامیہ اکرم

صحت عامہ

98 یوگا... گرتے ہالوں کی روک تھام

100 جاپانی جلد بوڑھے کیوں نہیں ہوتے؟

102 مائیکرو ویو اوون با سہولت مگر مضر صحت

104 سو جائیے، وزن کم ہوگا

گہواری

106 آرائش ہواندرون خانہ

108 گھر میں موجود چھپکلیوں سے کیسے نجات پائیں

تعلق خاں

110 بیٹی کی حق تلفی نہ کیجئے

ایلو ویری اسپیشل

16 ساگرہ مبارک

20 8 مارچ... یوم خواتین

22 مثبت قانون سازی

24 آؤ بچوں سیرکرائیں تم کو پاکستان کی

28 ملتان کی دستکاری

30 محنت کی عظمت کو سلام

کھانا صحت کا خزانہ

34 سال رواں کے سپر فوڈز

36 مٹھی بھر کدو کے بیج کریں صحت بحال

38 مٹھاس بھرے چیکو کے قیمتی فوائد

40 کڑی پتہ... محض خوشبو نہیں دیتا

42 میٹھی رسیلی ناشپاتی

44 گندم غذا بھی علاج بھی

46 کچی یا پکی کیسے کھائیں بھڑیاں

48 رس بھری اسٹرابیری کے فائدے بہت

50 خویوں سے بھر پور پھل... انار، سنگترہ، موسی اور کیو

52 قدیم روایتی غذا نہیں

میرد جیپن آون

112 آؤ بچوں کی باتیں کریں

یہ شیف ہمارا

88 نیلوفر قیوم

سیر و سیاحت

130 چلے پربتوں کو چھو لیں





116

ریستوران ریویو

نومر ریستوران، بلند پایہ خدمات

لانتھ کیمرو ایکشن

122

علی سفینا اور حراترین

126

رباب ہاشم



ریسیپیز

| | | | | | |
|----|---------------------------|----|----------------------------------|----|-----------------------------|
| 75 | اسموکڈ کڑاہی | 67 | آش | 59 | کیوی کیک |
| 76 | بالفیش ان گرین مصالحہ | 68 | آملیٹ مفنز | 60 | پھانکاب |
| 77 | دل پسند پسندے | 69 | سینڈوچ کیک | 61 | برانی چکن |
| 78 | تکھ قیمہ / نور جہانی کباب | 70 | روٹنگ اسٹون | 63 | ٹوڈلر پز / قیمہ کلچی مصالحہ |
| 79 | مرچ مصالحہ دال چکن | 71 | روسٹ چلی چکن | 64 | شہی چکن کھجڑی |
| 81 | سوئیٹ چیز پی بائر | 72 | مفتی آ لومٹر / ایرانی کباب | 65 | چاکلیٹ لڑائیا |
| 82 | کوفہ پلپٹر (ریڈرز ریسپی) | 74 | گارلک بریڈ پز / مٹن و پیٹیل کڑھی | 66 | ہمد کوئی کریم سوپ |

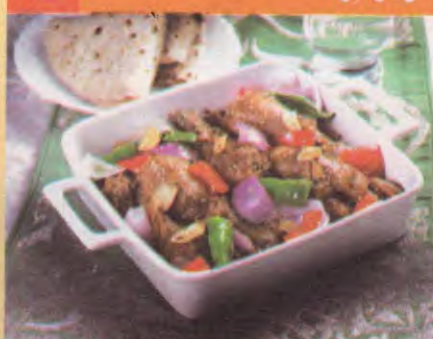
80

انفانی مسلم پلاؤ



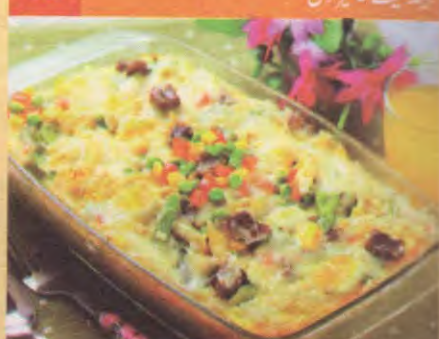
73

تن والی مرغی



62

بند میت کسیرول



اداریہ

قیمت 170 روپے شماره نمبر 61، مارچ 2016

معزز قارئین!
السلام علیکم



پاکستان ہماری عزیز از جان مملکت ہے جس نے ہمیں علاقائی شناخت دے کر عزت و وقار بخشا۔
لاکھوں مسلمان تقسیم کے وقت مہمدے، جائیدادیں، مال و دولت اور رفاقتیں چھوڑ کے پاکستان
آئے تاکہ یہاں آن بان سے زندہ رہ سکیں۔

اس ملک خدا کی تاریخی قرارداد 23 مارچ کو منظور ہوئی یوں 14 اگست تک انتظامی معاملات طے
کرتے ہوئے ہمیں پاکستان کی صورت میں جانے امان مل گئی۔ اب ہمیں اس کی حفاظت بھی
کرنی ہے اور اس اثباتی طاقت کو اعتدال پسند روشن خیال مملکت کے قالب میں بھی ڈھالنا ہے۔
تحریک پاکستان ہمارے ہی عزم سے چلی تھی۔ پاکستان کا قیام ہماری پرجوش شرکت کا نتیجہ تھا اور
اب پاکستان کا استحکام بھی ہم سب کی ہمتوں اور کوششوں سے ہوگا۔ اس کڑی ذمہ داری کے
ساتھ ہم ڈالدا کلاسٹرخوانت کے پلیٹ فارم سے خصوصی شمارہ شائع کر رہے ہیں جو بلاشبہ ہمارا
اینیورسری انجمن بھی ہے اور حسن اتفاق سے مارچ ہی کی 8 تاریخ خواتین کے عالمی دن کی
مناسبت رکھتی ہے۔ ان تینوں موضوعاتی حوالوں کے ساتھ اینیورسری انجمن پیش خدمت ہے۔
اس میں لذت کام و دہن کے سلسلے دراز ہیں تو خواتین کے احترام، انصاف اور مساوات کے لئے کچھ
فکر انگیز مواد بھی ہے۔ صفحات پلٹئے اور پڑھ کر بتائیے کہ ہم اپنی کاوش میں کس حد تک کامیاب ہوئے۔

سرورق اینیورسری انجمن

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.

2nd, 210، فلور کلفٹن سٹریٹ، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈیٹر ٹائٹلنگ منیجر
منور شریف

0323-2395990

ایڈیٹر ٹائٹلنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا

0300-9493896



ڈالدا ایڈوائزر سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کلاسٹرخوانت میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت، بچہ پبلشر محفوظ ہیں جتنی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کلاسٹرخوانت میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے
اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کلاسٹرخوانت کے حقوق ہمارے رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کلاسٹرخوانت جناب اسامہ محمود خان (نوری) (پبلشر)
نے نوری پرنٹنگ اینڈ پبلیکیشنز سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزر کی اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

کچھ تراکیب مونگ کی دال کی بھی بتائیے

ڈالڈا کا دسترخوان کئی الجھنوں سے نجات دلا دیتا ہے۔ مجھے مونگ کی دال والی دال سے متعلق کچھ تراکیب درکار ہیں۔ امید ہے کہ آپ ان میں سے متعلق مزید مضامین اور تراکیب شامل اشاعت کریں گے۔
نثار ... کراچی

جنوری 2016ء کے شمارے کی ریسیپیز کمال کی تھیں

میں ڈالڈا کا دسترخوان ایک عرصے سے پڑھ رہا ہوں اور متعدد بار ڈالڈا ایڈوائزر سے فون کے ذریعے رابطے میں رہا ہوں۔ مجھے جنوری 2016ء کا شمارہ بہت پسند آیا۔ تمام ریسیپیز بہت عمدہ ہیں۔ کوکنگ اور گھرداری کے نسخے والے صفحات میں بہت دلچسپی اور تفصیل سے جوابات دیئے جاتے ہیں، پھر اس کے بعد کسی اور سے پوچھنے یا تصدیق کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ امید ہے کہ یہی معیار آپ ہمیشہ برقرار رکھیں گے۔
عاطف ... کراچی

فہرست کے صفحات متاثر کن ہیں

چھ ماہ پہلے بازار سے ڈالڈا کا دسترخوان خریدنا اشتہاروں کے مراحل سے گزر کر جوں ہی فہرست کے صفحات پر نظر پڑی۔ یہ رسالہ بہت ہی مختلف لگا۔ پتا چلا کہ ایک پخوانی کال سال خالصتاً کیا ہوتا ہے یا کیا ہونا چاہئے۔ زردی مائل صفحات پر رنگ رنگ ماحول کو زینت بنے دیکھ کر بہت اچھا تاثر ملا۔ اب میں فروری 2016ء کے رسالے کے صفحات پلٹ رہی ہوں۔ ادارے میں اپنائیت کا احساس مل رہا ہے۔ جشن بہاراں اور ویلنٹائنز ڈے تازہ گلابوں سے مہکتے تہوار کی بات اچھی لگی۔ چاکلیٹ ہمیں بھی پسند ہے تو بیچ غایت ہوا کہ آپ کی ٹیم نے تختیں بڑھانے کا پورا پورا اہتمام کیا ہے۔ کھانوں کی تراکیب کے صفحات تو بے حد پرکشش ہیں۔
منج حسین ... حیدرآباد

پورا رسالہ خوبصورت پیشکش ہے

کھانوں کی تراکیب، صحت عامہ، گھرداری، ڈالڈا ایڈوائزر کی سرویس کے جوابات، شیف اور شو بزنس شخصیات کے انٹرویوز، سفر نامے، بچوں کی تربیت کے ضابطے، رخ زینا کے مضامین، باغبانی، دستکاری اور ریسٹوران ریویو یا انڈیا آپ کا تو پورا مینجنگ نہایت شاندار ہے کہ اس کی تعریف کی جائے اور کسے چھوڑا جائے۔ سطر سطر پڑھنے کے لائق ہے۔
عالیہ منور ... کوئٹہ

اداکارہ کا انٹرویو بھر پور تھا

منجلی میری پسندیدہ اداکارہ ہیں اور سرورق پر ان کی تصویر دیکھ کر سالہ خریدنا۔ بے شک تھوڑا بیش قیمت رسالہ ہے مگر ماننے کی بات تو یہ ہے کہ دیگر رسالوں کے جہرمت میں رکھا نہایت منفرد نظر آتا ہے۔ مضامین کے انتخاب کے بھی کیا کہنے۔ آپ نے شال، رنگ دار پام، چاکلیٹ، لہسن، سرکہ، مٹھی بھر چاول، شیف کا انٹرویو اور پانی پینے کی عادت یعنی میں کس کس کا ذکر کروں پورا میگزین خوب ہے۔
نایدیم ... سکھر

برلن کی یاد تازہ کردی

پچھلے برس میں نے چھ روز برلن میں قیام کیا تھا اور متعدد مقامات دیکھنے کا اتفاق ہوا تھا۔ آج ڈالڈا کا دسترخوان نے مجھے برلن کی یاد دلادی۔ پاکستانی قارئین کے لئے یہ مختصر سا جائزہ بھی بھر پور تاثر لئے ہوا تھا۔ تصاویر اور تحریر دونوں عمدہ ہیں۔
حمیدہ حبیب ... رحیم یار خان

ہر ابھر اس ورق پسند آیا

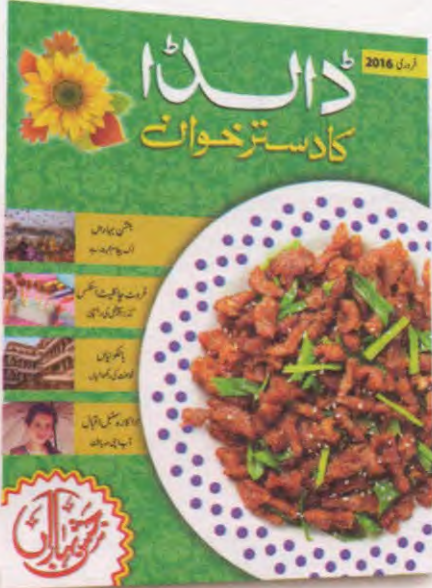
یہ شمارہ اپنے سرورق کی وجہ سے مختلف ہے ایک تو جشن بہاراں کا خصوصی شمارہ دوسرے زرد پھول سے سجا اور پھر پیلیر کے پولکا ڈانس، یہ سب پرکشش تاثر دے رہے ہیں۔ مضامین اور انٹرویوز بھی خوب ہیں اور ریسیپیز تو خیر ہوتی ہی ہیں شاندار مثلاً لیمن فرائینڈ چکن ونگز اور پائٹ پائے اچھی تصاویر اور آسان تراکیب کے باعث مدتوں یاد رہیں گی۔
روینہ احمد ... بدین

گھرداری کے مضامین خوب رہے

گھرداری کے سلسلے پر آپ کی خصوصی توجہ دیکھ کر دل باغ باغ ہو گیا۔ آپ نے جیولری چکانے کے طریقوں سے لے کر مکان کو گھر بنانے، اسے سجانے، سرکے کے جوبہروں اور مٹھی بھر چاول لے کر گھرداری میں ہاتھ بٹایا۔ بالکونیوں پر عمدہ تحریر اور روایتی تصاویر بہت خوب لگ رہی ہیں۔ آج بھی شہروں کے اندرونی علاقوں میں ایسے کی مکان اور عمارتیں نظر آتی ہیں اور انہماک اور وقت کی اڑتی گرد میں بھی اپنی شناخت قائم رکھے ہوئے ہے۔
مائیکل شیخ ... مکتان

بار سنگار ہمیں بھی بھائیے

باغبانی میرا مشغلہ ہے اس لئے میں آپ کے رسالے میں باغبانی سے متعلق



مضمون پہلے دیکھ لیتی ہوں۔ پچھلے شماروں میں تلکار جاوید احمد نے رشتہ فون اور خٹک کھاد سے متعلق معلومات دی تھیں۔ اس کے علاوہ آپ شفا کی خصوصیات والے پھولوں کا تذکرہ بھی کیا کرتی ہیں مگر اس بار بار سنگار سے متعلق طبی اور نباتاتی خواص شائع کئے گئے، بڑا اچھا لگا اس پھول کے فوائد پڑھ کر اب آپ کی ذمہ داری ہوگئی ہے کہ دیگر پھولوں اور جڑی بوٹیوں پر بھی ایسے مضامین شائع کریں گی۔
حمیرہ رفیق ... فیصل آباد

صحت عامہ کے مضامین معلوماتی رہے

ہمیشہ کی طرح اس ماہ بھی ڈالڈا کا دسترخوان اپنے مضامین کی معلومات، تنوع اور تصاویر کی وجہ سے قابل ذکر ہو گیا ہے۔ اس بار آپ کا ادارہ یہ بھی خوب ہے۔ واقعی ماہیت کے طبقے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیئے ہیں۔ انہیں گرد آلود کر دیا ہے۔ ایسے میں ناپید ہونے والی محبت کا ذکر ڈالڈا ہی تہذیب سے کرتا ہے۔
ماہ نور ... لاہور

میرے بچپن کے دن، منفرد سلسلہ

اس سلسلے میں دو مضامین جن میں بچے کا تجسس قتل نہ کیجئے اور کس بچوں کو آئی پیڈ نہ دیں، شائع کئے گئے ہیں اور دونوں بہترین انتخاب ہیں۔ یہ نو عمر بچوں اور پرائمری کے درجے کے بچوں کے ساتھ کے لئے اہمیت رکھنے والے مضامین ہیں۔ واقعی ہمارا سب سے قیمتی اثاثہ ہمارے بچے ہیں اور بچوں کا قیمتی اثاثہ ان کا تجسس ہے اور اس اثاثے کو محفوظ کرنے اور اسے ترقی دینے میں ڈالڈا کا دسترخوان بھی نمایاں کردار ادا کر رہا ہے۔ ویل ڈن ڈالڈا!
قاریہ پروین ... اسلام آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئیٹس کے لئے تراکیب اور ٹیپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)

سالگرہ مبارک

ڈالڈا کادسترخوانے نئے ویں برس کا خوش آئند آغاز

ڈالڈا کادسترخوانے آج اپنی عمر کا ایک اور سال مکمل کر چکا ہے۔ کہنے کو وقت پر لگا کے اڑ جاتا ہے ابھی کل کی بات معلوم ہوتی ہے جب ہم پہلے شمارے کی ترتیب و تزئین کر رہے تھے۔ ڈالڈا کی ٹیم قارئین، قلمکاروں اور مشہورین اداواروں کے ساتھ ایک تعلق خاص، قائم رکھنے کی روایت کا آغاز چلیج سمجھ کر کیا۔ نہایت قلیل عرصے میں ہم نے کوشش کی کہ اس رشتے کی پاکیزگی، بلند قدروں اور ذمہ داریاں حسن طریقے سے نبھائیں۔ صدر شکر ہم ایک نئے برس کا آغاز ہوتا دیکھ رہے ہیں۔ آج سالانہ کی شکل میں ایک اور کڑی ذمہ داری یہ ہے کہ ہم آپ کے مطالعے کے ذوق کی کس حد تک تسکین کرتے اس ضمن میں ایک سوالنامہ پیش خدمت رہا۔ صحافی، ماہرینِ حسن اور شو بزم کے ستاروں سے ہم نے پوچھا:

”آپ کتنے عرصے سے ڈالڈا کادسترخوانے کی قاری ہیں؟“

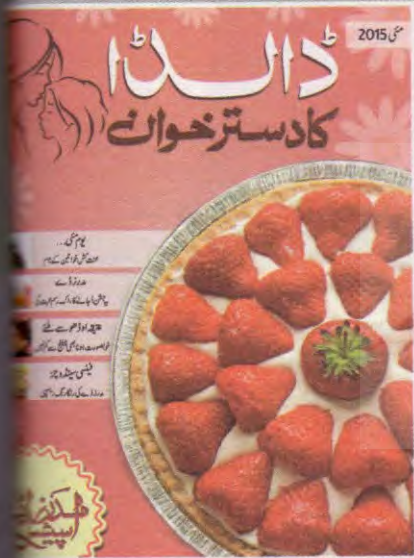
”آپ کی پسندیدہ تحریر موضوعات اور کوئی خاص رہنمائی ہو جاتی ہے؟“

”آپ اپنے پسندیدہ دیگر ترین میں کیا کی محسوس کرتی ہیں؟“

”سال بھر میں آپ کا پسندیدہ رسالہ یا سورتق ہو جاتا ہے؟“

ڈاکٹر بلقیس بیگم (ہر پلسٹ)

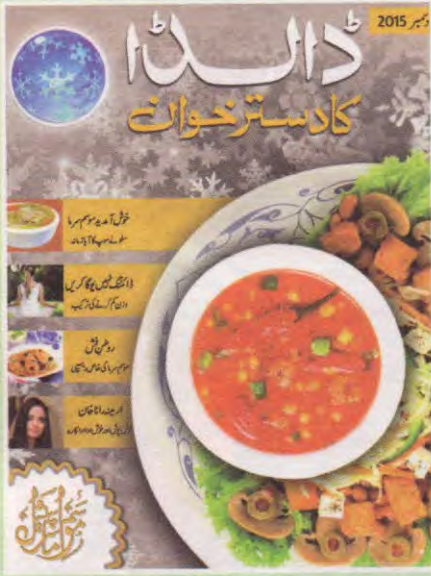
- 1- ”پہلے تو میں نے صرف اس کا نام ہی سنا تھا مگر ایک بار ایڈیٹر نے مجھ سے انٹرویو کے لئے وقت مانگا، وہ اپنے ساتھ دو مختلف مہینوں کے رسالے لائیں تھیں جنہیں میں نے ایک ہی رات میں پڑھ لیا اور اپنی پکانے والی سے کہا کہ اس کی رہنمائی سے کھانے بنایا کرو۔ میرا خیال ہے کہ اس سے زیادہ قربت اور انسیت شائد انسانوں سے نہ ہو پائے۔“
- 2- ”میرا تعلق حسن و صحت سے ہے تو میرے پسندیدہ موضوعات بھی صحت جامد اور ڈاکٹر کے انٹرویوز ہیں۔ میں نے انہیں توجہ سے پڑھا ہے اور آپ کی فراہم کردہ معلومات سو فیصدی درست کہی جاسکتی ہیں۔“
- 3- ”مجھے تو اس میں کوئی کمی محسوس نہیں ہوتی۔“
- 4- ”مجھے مئی 2015ء کا مرد رڈ سے آئینہ بہت بھرپور لگا۔“



شائسرفراز (ماڈل واداکارہ)

- 1- ”مجھے تو وقت ہی نہیں ملتا کہ کبھی کھانا پکاؤں لیکن آپ کے رسالے شائع ہونے والی رہنمائی کی تصاویر دیکھ کر دل لچکا جاتا ہے۔ میری آپ کے ایک شمارے سے بیف مشروم آلیٹ بنا کر سر پرانہ میرے پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ ”یہ وہی سی فوڈ اسٹیل ہے جس سے انٹرویو شائع ہوا ہے۔ میں اسے خرید لاتی تھی کہ میری بیٹی کی تصویر چھپی ہے تو ضرور کچھ نہ کچھ اندر بھی لکھا ہوگا۔“
- 2- ”اُمی تو ہر مضمون اور ہر رہنمائی کی تعریف کرتی ہیں اور مجھے ”آتی ہے۔“
- 3- ”مجھے سی فوڈ اسٹیل 2015ء کا بیگزین اچھا لگا۔ ٹائٹل کی تصویر عمدہ ہے۔“

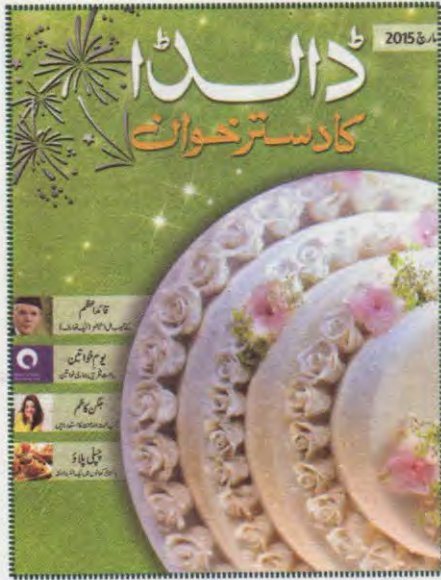




آمنہ خان (شیف)

- 1- ”مصروفیت کے باعث ہر ماہ کا شمار تو نہیں دیکھ پاتی لیکن میری دوستوں کے حلقے میں 2013ء اور 2015ء کے چند شمارے زیر بحث آئے تھے جن میں آپ نے ابھرتی ہوئی شیفز کے انٹرویوز کئے تھے۔ ایک آدھ میں میرا انٹرویو بھی تھا۔ آپ لوگ بہت Caring ہیں، میں کہیں بھی ہوں مجھے ڈھونڈ نکالتی ہیں۔“
- 2- ”میں آپ کی فرمائش پر ضرور کوئی نہ کوئی آرٹیکل لکھوں گی کیونکہ ڈالڈا کادسترخوان ایک جیوٹون اور بھرپور پرچہ ہے۔“
- ”جب سے آپ نے سرورق کا اسٹائل تبدیل کیا ہے۔ یہ انداز مجھے بہت اچھا لگتا ہے اسے جاری رکھئے مگر کبھی کبھار پرانے اسٹائل سے بھی ناٹل دیا کیجئے۔ یہ میری رائے ہے جو غلط بھی ہو سکتی ہے۔ ادارے کے لئے Good Wishes ہیں۔“

PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk



- 1- ”تقریباً 10 سال سے اس رسالہ کی ریڈر ہوں۔ کوئٹہ کا شوق تھا مختلف ڈشز بنانے کو دل کرتا تھا۔ یہ رسالہ ذرا مختلف ترکیبیں دیتا تھا۔ مزہ آتا تھا پڑھنے میں۔ اچھی بات یہ ہے کہ مقابلے ہوتے تھے، میں نے 2007ء میں جون کے مہینے میں بریانی کی ریسپی پر پرائز بھی جیتا تھا۔ بس اسی لئے اچھا لگا کہ ممبرز کو شامل رکھتے ہیں ہر چیز میں۔“
- 2- ”ظاہری بات ہے میں نے جس رسالے میں اپنی ریسپی بھیجی دیکھی تو وہی اچھا لگا کہ میری ریسپی چسپ کتی ہے، میری پہلی کاسیانی بھی تھی۔“
- 3- ”میں بحیثیت شیف چاہتی ہوں کہ ہم زیادہ کھانے پر ہی توجہ دیں اور مقابلے زیادہ سے زیادہ ہوں۔“
- 3- ”یہ ایک اچھا سلسلہ ہے، میں نے خود ریٹورنٹ ریویو پر آرٹیکل لکھا، ہر شہر میں مندر ریٹورنٹ ہوتے ہیں کچھ خاص کھانے ہوتے ہیں اچھا لگا کہ لوگوں کا تعارف کرایا گیا۔ اسی بہانے لوگ کسی اور شہر یا علاقے کی انفارمیشن لیتے ہیں۔“
- 4- ”کی بہت زیادہ محسوس کرتی ہوں کہ اسلام آباد میں بہت کم ایسی چیزیں ہوتی ہیں جیسی کراچی میں ایکٹوئٹیز ہوتی ہیں، بوڈ کے حوالے سے میں چاہتی ہوں کہ کم ہی سہی مگر اس شہر کی کوئی ایکٹوئی تو رسالے میں نظر آئے۔“
- 5- ”جی ہاں بالکل فرق ہے اس لئے مختلف لگتا ہے اس نیگزین میں اپنا پن محسوس ہوتا ہے۔ عادت ہو گئی ہے اس کو پڑھنے کی۔ اس رسالے نے دن بدن ترقی کی ہے اور اپنی رائے دینے کا سب کو موقع ملتا ہے۔“

فرحانہ ہاشمی (شیف اور فوڈ کار)

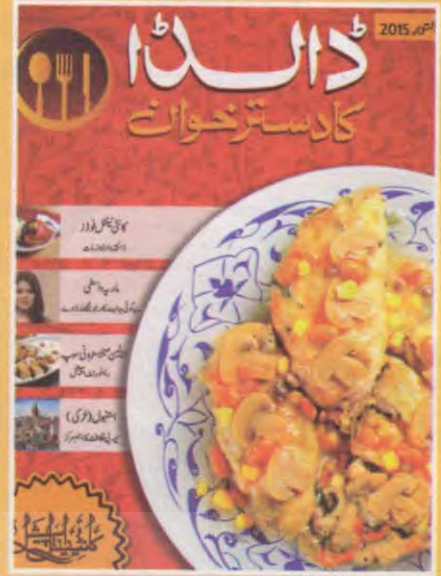
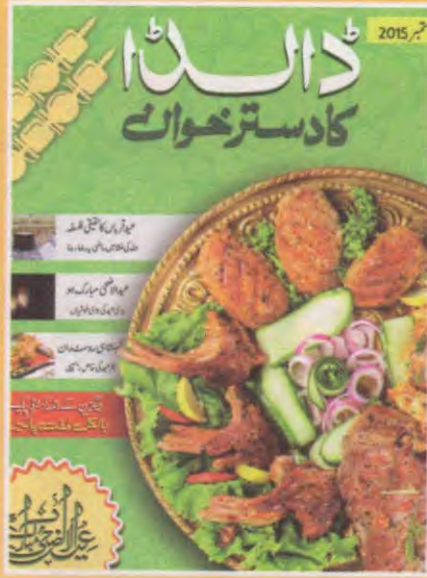


- 1- ”تقریباً 10 سال سے اس رسالہ کی ریڈر ہوں۔ کوئٹہ کا شوق تھا مختلف ڈشز بنانے کو دل کرتا تھا۔ یہ رسالہ ذرا مختلف ترکیبیں دیتا تھا۔ مزہ آتا تھا پڑھنے میں۔ اچھی بات یہ ہے کہ مقابلے ہوتے تھے، میں نے 2007ء میں جون کے مہینے میں بریانی کی ریسپی پر پرائز بھی جیتا تھا۔ بس اسی لئے اچھا لگا کہ ممبرز کو شامل رکھتے ہیں ہر چیز میں۔“
- 2- ”ظاہری بات ہے میں نے جس رسالے میں اپنی ریسپی بھیجی دیکھی تو وہی اچھا لگا کہ میری ریسپی چسپ کتی ہے، میری پہلی کاسیانی بھی تھی۔“
- 3- ”میں بحیثیت شیف چاہتی ہوں کہ ہم زیادہ کھانے پر ہی توجہ دیں اور مقابلے زیادہ سے زیادہ ہوں۔“
- 3- ”یہ ایک اچھا سلسلہ ہے، میں نے خود ریٹورنٹ ریویو پر آرٹیکل لکھا، ہر شہر میں مندر ریٹورنٹ ہوتے ہیں کچھ خاص کھانے ہوتے ہیں اچھا لگا کہ لوگوں کا تعارف کرایا گیا۔ اسی بہانے لوگ کسی اور شہر یا علاقے کی انفارمیشن لیتے ہیں۔“
- 4- ”کی بہت زیادہ محسوس کرتی ہوں کہ اسلام آباد میں بہت کم ایسی چیزیں ہوتی ہیں جیسی کراچی میں ایکٹوئٹیز ہوتی ہیں، بوڈ کے حوالے سے میں چاہتی ہوں کہ کم ہی سہی مگر اس شہر کی کوئی ایکٹوئی تو رسالے میں نظر آئے۔“
- 5- ”جی ہاں بالکل فرق ہے اس لئے مختلف لگتا ہے اس نیگزین میں اپنا پن محسوس ہوتا ہے۔ عادت ہو گئی ہے اس کو پڑھنے کی۔ اس رسالے نے دن بدن ترقی کی ہے اور اپنی رائے دینے کا سب کو موقع ملتا ہے۔“

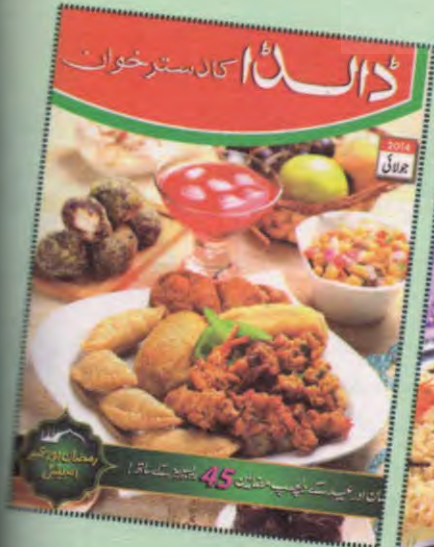
مشی خان (میزبان اور اداکارہ)



- 1- ”کھانے پکانے سے متعلق رسالے گھر میں کبھی کبھی ہی آتے ہیں مگر جب آتے ہیں تو ان کی درست سی بن جاتی ہے۔ ہم سب سے پہلے ریسیپرز پر نظر دوڑاتے ہیں۔ ایئر لائن کی ملازمت میں بھانت بھانت کی بولیاں اور قسم قسم کے کھانے دیکھتے، سننے اور کھانے کو طے اس لئے نئی چیز پر فوراً دھیان جاتا ہے۔ آپ کے ادارے کے ساتھ برسوں سے رفاقت رہی، کبھی ہم آپ کی بچہ کے ساتھ کوئنگ شو کرتے تھے، بہت اچھا دور تھا وہ۔“
- 2- ”Content“ اچھا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ سرسری نوعیت کے مضامین اس میں نہیں ہوتے۔ تحقیق نظر آتی ہے۔“
- 3- ”مجھے علم نہیں کہ اور اس میں کیا ہونا چاہئے۔ ریسیورٹ کے بارے میں بھی ایک مضمون شامل ہوتا ہے مگر حواہوں وغیرہ کا ذکر بھی ہونا چاہئے۔“
- 4- ”ہر ورق جاذب نظر ہوتا ہے مثلاً نیوایز والا ٹائٹل بھی اچھا ہے۔“



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk



نجمہ یعقوب خان (ماہرِ حسن)

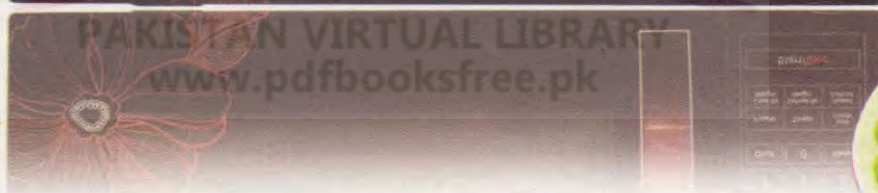


”مجھے پچھلی عیدوں کے تمام شمارے بہت اچھے لگے، گوکہ آپ نے میرے ڈیزائن پر پارلر کے بجائے میرا نام دیا مگر اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ ڈالدا کا دسترخوان میرے لئے کل بھی مشعل راہ تھا آج بھی ہے۔“

”ریسیپرز سے اپنی کوئنگ بہتر بنانے کا موقع ملتا ہے اور مضامین صحت سے متعلق ہوں یا بیوٹی سے متعلق، پڑھنا اچھا لگتا ہے۔ بات ہے ساری دلچسپی کی۔ چند شماروں میں آپ نے نوجوان دستکاروں اور بہتر مند خواتین کے انٹرویوز اور تصاویر شائع کی تھیں وہ سلسلہ دوبارہ شروع کیجئے۔“



HOME APPLIANCES



Living Innovation

Energy Saving Mode
User friendly control panel
Automatic cooking & defrosting
Excellent cooking performance
One touch convenience button

MICROWAVE OVEN

*Enjoy faster and evenly cooked meals
with the unique innovative technology.*



132-Rehman Chamber, Link Temple Road, Lahore-Pakistan.
Ph: +92 42 37113830, Fax: +92 42 36370582
Email: info@canonappliances.com

ONLINE
HELP



canonappliances

www.canonappliances.com

8 مارچ... یومِ خواتین کے حوالے سے

وہ پہلے انسان ہے پھر عورت!

صرف ایک حق چاہئے اور وہ ہے محبت

روز آفریش سے مرد اور عورت کے تعلقات کی نوعیت خاص دلچسپی کا موضوع رہی ہے۔ یہ بھی سچ ہے کہ مرد اور عورت کے ذکر کے بغیر انسانیت کی تصویر بھی ادھوری رہتی ہے۔ نا انسانی کی بات یہ ہے کہ عورت کو مرد کے مقابلے میں کمتر سمجھا جاتا ہے۔ اگر وہ آگے بڑھنے کی صلاحیت اور ارادہ ظاہر کرے تو اس کے گرد پابندیوں کے دائرے کھینچے جاتے ہیں۔

شادی، خاندان اور مال کو تحفظ فراہم کرے گی۔ آئین کی یہ دفعات اس حد تک بے معنی رہتی ہیں جب تک ان پر عمل نہ کیا جائے۔ اسی طرح محبت کے تحفظ کے لئے بنائے گئے قوانین بھی حلیف میں رکھے رہ جاتے ہیں۔ روح عصر ہمارے مزاج، فیصلوں اور ترجیحات کو متعین کرتی ہے۔ پابندی اور کم عمری کی شادی کے حوالے سے قوانین کتابوں میں موجود ہیں۔ جب قوانین پر عملدرآمد ہوگا تب ہی تو ان کی افادیت باقی رہے گی۔ آئندہ بات یہ ہے کہ حالیہ برسوں میں پارلیمنٹ کی کئی خواتین اراکین

جس میں عورت کو بطور فرد تسلیم کیا جائے۔ جہاں تک خواتین کے حقوق کے حوالے سے ریاست، سول سوسائٹی اور خاندان کی جانب سے ضمانت دیے جانے کا تعلق ہے، آئین میں یہ ضمانت موجود ہے کہ ”تمام شہری قانون کے رو برو مساویانہ حیثیت رکھتے ہیں اور مساویانہ قانونی تحفظ کے حقدار ہیں محض جنس کی بنیاد پر کسی شہری کے خلاف امتیازی سلوک روا نہیں رکھا جائے گا“ مزید کہ ”قومی زندگی کے تمام شعبوں میں خواتین کی شرکت کو یقینی بنانے کے اقدامات کئے جائیں گے۔ ریاست

عورت کی تصویر کا سب سے زیادہ مسحور کن بیان اور رنگ شعراء، ادیبوں اور سنجیدہ انداز میں دانشوروں کے ہاں ملتا ہے لیکن محبوب جیسے اللہ ناطق عورت کو مکمل طور پر بیان کر سکتے ہیں نہ ہی زرداد وحشی میں لپٹی ناہید، اس تصور کی مکمل تصویر کشی کر سکتی ہے۔ معروف ادیبہ بانو قدسیہ نے اپنے ناول راہِ گدھ میں لکھا ہے ”شہر میں عورتوں کی تنظیمیں اپنے حقوق مانگتی ہیں صرف ایک حق مانگنا چاہئے اور وہ ہے محبت“

ترقی پسند اور رومان پرور شاعر سحر لدھیانوی نے لکھا...

اس دور میں جینے کی قیمت یا دارو رن یا خواری ہے
میں دارو رن تک جا نہ سکا تم جھد کی حد تک آ نہ سکیں

بحوالہ ”آؤ کوئی خواب نہیں“

سیمون دی بووانے کہا ”اگر ہم عورت کے مقدر کو جسمانی، نفسیاتی یا معاشی قوتوں کی جانب سے تعین شدہ اور اٹل مان لیں تو یقیناً اس مسئلے کی کوئی اہمیت باقی نہیں رہ جائے گی۔

حقوق نسواں کی حامی آوازیں یہ کہتی ہیں کہ یہ دنیا ابھی تک مردوں کی ہے اور سیمون دی بووانے جو امر کو محسوس کرتے ہوئے احتجاج کرتی ہیں وہ یہ ہے کہ ”آخر عورت ہونے کی حقیقت ہماری زندگیوں پر اثر انداز کیوں ہو؟“ یعنی عورت کے درجے سے بلند تر ایک درجہ انسان کا ہے اور اسی درجے کو اس دنیا کے فکر و عمل میں رائج کرنا ہی ان کا مطمح نظر ہے۔

کشور ناہید نے اپنی تصنیف ”عورت خواب اور خاک کے درمیان“ میں لکھا کہ ”مشرق اور خاص کر برصغیر میں عورت کی آزادی کی تحریک مغرب کے طالع نہیں بلکہ جاگیرداروں اور آقاہیت کی زنجیر سے رہائی کی وہ تحریک ہے کہ



چھوٹے قرضے سے بڑا تحفظ اور غربت مناد تحریک

اکثر شہروں کی کچی آبادیوں، غیر ترقی یافتہ قصبوں، دیہاتوں میں ناخواندہ، لاعلم لیکن ہنرمند خواتین پائی جاتی ہیں۔ ان کی حالت بہتر بنانے کے لئے چھوٹے اور آسان شرائط پر قرضوں، اکم سپورٹ یا زکوٰۃ جیسے پروگراموں کی بہتر ناکمل کرنے کی شدید ضرورت ہے۔

غربت مناد تحریک کا نڈی اور فائیکو کی بنیاد پر نہیں بلکہ چھوٹے قرضوں کی تجاویز مکمل کر کے ہی کامیابی کے اہداف پورے کر سکتی ہے۔ ایسا نہ ہو کہ غریب ترین خاندان ان سے استفادہ نہ کر سکے۔ اس سلسلے میں مستحق گھرانے کی حقیقی مالی حالت کا اندازہ لگانا اہم ہے تاکہ سیاسی طور پر بااثر افراد ہی محض اپنے ووٹوں تک اس پروگرام کو محدود نہ کر دیں۔

خوش آمدید مستقبل

پاکستان میں خود اپنی محنت سے معاوضہ حاصل کر کے باعزت زندگی گزارنے کی جدوجہد میں مصروف خواتین کی تعداد میں اضافہ خوش آمدید مستقبل کی نوید سنا رہا ہے۔ خواتین کی بڑی تعداد صلاحیتوں کے اظہار کے ساتھ اداروں کی دوسرے میدانوں میں کارہا رہے نمایاں انجام دے رہی ہے مثلاً کمپیوٹر کی دنیا، جیولری اور فیشن، سائنس، تحقیق، فلسفہ سازی اور سوشل میڈیا کے شعبوں میں بھی نظر آنے لگی ہیں جس سے عیاں ہوتا ہے کہ روایتی جکڑ بند یوں کے ساتھ پروفیشنز کے قدیم میدان اب ماضی جیسے مقبول نہیں رہے۔ دنیا بھر میں سرمایہ دارانہ نظام فروغ پا چکا ہے اس لئے خواتین کو آہستہ آہستہ نئے افق سے آشنائی ہو رہی ہے۔

فرق یہ ہے کہ مرد کا کرن یا ملازمت پیشہ ہو تو اس کی آمدنی ذاتی سمجھی جاتی ہے لیکن اس پر احسان نہیں جتایا جاتا۔ عورت جب شادی کے بعد بچوں کو رشتے داروں یا ذمے کیئر سینٹر میں چھوڑ کر ملازمت پر جاتی ہے تو اسے قابلِ رحم تصور کیا جاتا ہے۔ جد باقی سہارے دیئے جاتے ہیں۔ بہت کم روشن خیال گھرانے ان عورتوں کی اخلاقی امداد اور تحفظ میا کرتے ہیں۔ مردوں کو اطاعت کے بجائے حاکمیت کے درجے پر فائز رکھا جاتا ہے۔

ہمارے گھروں میں کام کرنے والی کتنی ہی ایسی مایاں ہیں ہم سے اپنے بدن کے نیل چھپا کے کام کرنے آتی ہیں۔ ہمارے جوٹے برتن مانگتی ہیں، ہمارے گھروں کی صفائی سترائی کرتی ہیں اور گھر لوٹ کر کمزور، بیمار، معذور، نشئی اور بد دماغ شوہروں کے پاؤں دباتی ہیں اور ان کو سرکاسیں اور سرتاج کا بدستور درجہ دیتی ہیں اس لئے کہ معاشرہ اور نظام عورت سے لپک پڑی کی توقع کرتا ہے۔

امید ویس کے رنگوں سے بنی آج کی تصویر نسواں کا ایک اہم رخ وہ بھی ہے کہ جس میں ابھی رنگ بھرتا ہوا ہے یعنی عورت کے وقار اور ذاتی تشخص کو برقرار رکھنا تاکہ اس کے حیاتیاتی، بشریاتی، معاشی وظائف اور ثقافت کی بنیاد پر اس کی باقی انسانوں کے برابر تقسیم و تکریم کی جاسکے۔ ریاست، قوانین اور مذہبی تشریحات کے علمبرداروں کو اس امر پر قائل کرنا بہت ضروری ہے کہ عورت سب سے پہلے انسان ہے اور بعد میں عورت!



بڑھاپے کی منزل اور خواتین کے مسائل

بشری اعتبار سے دیکھا جائے تو بڑھاپا ایک ناگزیر منزل عمل ہے جہاں گزشتہ عیشوں کی نسبت آج آبادی کی تعداد زیادہ ہو رہی ہے جس کی بڑی وجہ اوسط زندگی کے دوران میں اضافہ ہے۔ اس بڑھاپے میں خواتین ساری دنیا میں اکثر مردوں سے بڑی تعداد میں پائی جاتی ہیں۔ پاکستان دنیا کے جس خطے میں واقع ہے وہاں یہ تناسب بڑھاپے کی عمر میں کم ہوتا جاتا ہے مثلاً 1985ء کی مردم شماری کے مطابق 60 سے 64 برس کی عمر کے چار لاکھ مرد اور 12 لاکھ عورتیں تھیں۔

65 سے 69 برس کی عمر کے 8.5 لاکھ مرد اور 7 لاکھ عورتیں تھیں مزید بڑی عمر کے افراد جو ستر برس سے زائد تھے۔ ان میں مرد 10 لاکھ اور خواتین کی تعداد 13 لاکھ تھی۔ یہ واضح فرق بھی عورتوں کے کم رہنے کا ثبوت سمجھا جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کی تولیدی عمر میں انہیں صحت و خوراک کے حوالے سے جتنے مسائل بحرمیوں اور امتیازی رویوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس کی وجہ سے ان کی تعداد اور کم ہو جاتی ہے۔

بڑھاپے کی منزل پر عورتوں کے مسائل کسی سے پوشیدہ نہیں۔ اس عمر میں جس توجہ اور علاج و تحفظ کی انہیں ضرورت ہوتی ہے ہمارا خاندان روز بروز اس سے دور ہوتا جا رہا ہے۔ مردوں کے مقابلے میں عورتوں کے لئے بڑھاپا، معاشی تنگدستی، بیماری اور علاج کی استطاعت نہ ہونے کا نام ہے۔ معاشی خود مختاری کے حوالے سے بڑھاپا ایک بھیاں تک اور قابلِ رحم منزل ہوتی ہے جہاں اولاد کی مہربانیوں پر تکیہ کرنا پڑتا ہے۔ عورتوں کے لئے بیوی کا بوجھ مردوں کی نسبت کہیں زیادہ ہوتا ہے کیونکہ معاشرتی ترجیحات کے مطابق مرد کم عمر عورتوں سے شادیاں کرتے ہیں اس لئے عورتوں کی اکثر طبعی عمر زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ خواتین کی حالت زار بہتر بنانے کے لئے ان کا خود کفیل ہونا بہت ضروری ہے۔

عقلمندانہ حقوق کے لئے سرگرمی سے کام لیا اور چند مفید قوانین منظور کیے۔

عالمی بینکی کی رو سے دیکھا جائے تو پاکستان میں شرح پیدائش 27.2 فی ہزار عام شرح اموات 7.2 فی ہزار ہے۔ گویا سالانہ شرح افزائش آبادی ان شرحوں کے فرق کے حساب سے 20 ہزار یا 2 فیصد سالانہ ہے۔ آج کی کل تعداد کروڑ آبادی کے تناسب سے یہ اضافہ 36 لاکھ افراد سالانہ کا ہے۔ گویا ہر سال ایک درمیانے سائز کے شہر کا اضافہ ہو رہا ہے۔ بلند شرح پیدائش کا یہ سارا بوجھ خواتین کے کندھوں پر ہے اور نو مولود بچوں کی بلند شرح اموات بھی اسی وجہ سے ہے۔

خواتین کی آبادی اور معاشی ذمہ داریاں

آج پاکستان کی خواتین کی آبادی اندازاً 9 کروڑ یا اس سے کچھ کم ہے۔ معاشی اعتبار سے مجموعی طور پر بھی آبادی کا ایک تہائی 32.83% محنت اور پیداوار سے منسلک سمجھا جاتا ہے۔ اس میں خواتین کی محنت و مشقت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جس سے وہ اپنے کٹیوں کی پیدائش، پرورش، تربیت، تحفظ اور تیمارداری کے فرائض انجام دیتی ہیں۔ اگر وہ اپنے کاموں میں مصروف ہوں جہاں روپے کی فصل میں معاوضہ ملتا ہو تو محض اس صورت میں ان کی معاشی محنت شمار ہوتی ہے ورنہ اسے قومی آمدنی و پیداوار کے تخمینوں میں جگہ نہیں دی جاتی۔

یہ امر بھی قابلِ غور ہے کہ پاکستان میں جو خواتین معاشی کام انجام دیتی ہیں ان میں سے 65 فیصد گھروں میں رہ کر کام کرتی ہیں، جس کا معاوضہ اور شرائط اتصال سے بھرپور ہیں۔ باقی خواتین جو رسمی شعبوں میں گھر سے باہر کام کرتی ہیں، امتیازی اجروں، محنتی طور پر ہراساں کئے جانے اور اعلیٰ اختیاری عہدوں پر اہلیت کے باوجود ترقی نہ کرنے کے مسائل درپیش ہیں۔ نجی شعبے میں غیر شادی شدہ عورتوں کو ترجیح دی جاتی ہے کیونکہ ان کی گھریلو ذمہ داریاں کم ہوتی ہیں۔

یوم خواتین... مثبت قانون سازی کے آئینے میں

انصاف کے لئے پرامید خواتین حکم نامے کی منتظر ہیں

پاکستان میں اب بھی چند بنیادی مسائل ایسے ہیں جن سے خواتین متاثر ہوئی ہیں لیکن کہیں کہیں برف کھلی بھی ہے ایسا نہیں کہ خواتین کو گھروں میں قید کر کے رکھا جانے لگا ہے یا ان پر ظلم کے پہاڑ توڑے جا رہے ہیں۔ وقت بدل رہا ہے۔ خواتین اب زندگی کے ہر شعبے میں نظر آتی ہیں وہ اب ڈاکٹر، منیجر اور نرس ہیں نہیں بلکہ سائنسدان، انجینئر، صحافی، بزنس، کمپیوٹر، بینکنگ، اکیڈمکس وغیرہ کہیں کہاں موجود نہیں۔

صوبائی اسمبلیوں کی روداد

پاکستان کے آئین میں 18 ویں ترمیم کے بعد اختیارات صوبوں کو منتقل کئے گئے ہیں لہذا خواتین کی تعلیم و تربیت، ترقی، صحت اور بہبود آبادی

جیسے اہم مسائل ہر صوبے میں حل کے جا رہے ہیں۔ قومی اسمبلی اور سینیٹ دونوں ایوانوں میں خواتین کے لئے خصوصاً ہراساں کرنے کے واقعات اور ہراس کی روک تھام کے لئے بل پیش کئے گئے ہیں۔ ان میں چائلڈ میرج (کم عمری کی شادی) مسلم فیملی لاز اور سوشل فریکشن اتھارٹی کے تحت بل پیش کئے گئے جن کی سماعت جلد ہی شروع ہوگی۔ سندھ اسمبلی میں اب تک چار بل پیش کئے جا چکے ہیں ان میں دی پیپلز یونیورسٹی آف میڈیکل اینڈ ہیلتھ سائنسز فار ویمن شہید بینظیر بھٹو ایکٹ، دی سندھ کمیشن آن دی اسٹینڈ آف ویمن بل، سندھ لوکل گورنمنٹ ترمیمی ایکٹ شامل ہیں۔ یہ تمام قوانین سندھ میں عورتوں کے سماجی، معاشی، سیاسی اور قانونی حقوق کی ترقی اور حوصلہ افزائی کے لئے

بنائے گئے ہیں۔ یاد رکھو کہ بلوچستان اور خیبر پختونخوا میں خواتین کے حوالے سے جو قوانین نافذ ہیں، ان میں سے بہت سے خواتین کے لیے نقصان دہ ہیں۔ تاہم اچھے اہم قوانین یقینی طور پر قانون لیڈی ہیلتھ ورکرز کے تحت نافذ ہیں۔ ایک قانون ماں اور بچہ کے حوالے سے ہے اور اس میں سیٹیٹ میں متعلقہ طور پر مندرجہ ذیل باتیں درج ہیں۔

بھارت نے بلیکس ایڈھی کو مدرٹریا ایوارڈ 2015ء سے نوازا ہے۔



حد یقہ بشریٰ

کم عمری کی شادیوں اور بچیوں کے
استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے
والی اس ہستی کو محمد علی انٹرنیشنل
ہیومنٹیرین (Humanitarian)
ایوارڈ دیا گیا۔

ستارہ شجاعت جن کے نام ہوا

آرمی پبلک اسکول کی اساتذہ مسز طاہرہ قاضی شہید اور مسز صائمہ زرین شہیدہ ستارہ شجاعت دیا گیا۔ یہ شفیق اور مہربان چہرے ہمارے بچوں کو گرم و سرد موسم



سے بچاتے بچاتے راجہ ملک عدم ہوئے مگر آج بھی ہماری یادوں میں ہیں۔ ان کے نقش کبھی دھندلے نہیں ہو سکتے۔ ہر یوم خواتین پران کی یادوں جہاں غم مٹائیں گے اور جتنی دنیا تکیا لوگ انہیں بھول نہ جائیں گے۔

تازہ اچالوں کی نمائندہ ہستیاں

رواں برس تک بین الاقوامی اعزازات حاصل کرنے والی پاکستانی خواتین

گیتا کی دیکھ بھال کرنے پر بھارت نے انہیں مدرٹریا ایوارڈ 2015ء سے نوازا ہے۔

ایڈیسی فاؤنڈیشن کے ساتھ ساتھ خواتین اور بچوں سے متعلق فلڈی کاموں کے لیے بلیٹس ایڈیسی نے بلیٹس ایڈیسی فاؤنڈیشن کی بھی بنیاد رکھی۔ یہ ایڈیسی فاؤنڈیشن لاوارث بچوں کی دیکھ بھال سے لے کر لاوارث اور بے گھر لڑکیوں کی شادی کروانے کی ذمہ داری انجام دیتی ہے۔ اس فاؤنڈیشن کا کام بلیٹس ایڈیسی اپنی ویڈیو اور ایک عملے کے ساتھ دیکھتی ہیں۔ بلیٹس ایڈیسی کے مطابق، ”اب تک تقریباً 16000 لاوارث بچوں کو بے اولاد والدین کے حوالے کیا جا چکا ہے۔“ صرف یہی نہیں بلکہ کئی ہزار خواتین کو پناہ دینے، انہیں روزگار کے مواقع فراہم کرنے اور کسی وجہ سے اپنے گھر سے ناراض ہو کر آنے والی خواتین کی ان کے خاندان کے ساتھ صلہ کر کے انہیں ان کے گھروں تک پہنچانے جیسے کام بھی بلیٹس ایڈیسی انجام دیتی ہیں۔ 2015ء میں بلیٹس ایڈیسی نے پڑوسی ملک بھارت سے تعلق رکھنے والی سننے اور بولنے کی صلاحیت سے محروم لڑکی گیتا کی 15 برس تک دیکھ بھال کی۔ 10 گیتا برس کی عمر میں غلطی سے پاکستان پہنچ گئی تھی، جسے ایڈیسی سنٹر کے حوالے کر دیا گیا تھا۔ بلیٹس ایڈیسی کی طرف سے گیتا کا مذہبی تھفص برقرار رکھے اور اسے اُس کے ملک واپس بھیجنے کے لیے انشک کوششوں کا اعتراف بھارت کی طرف سے بھی کیا گیا ہے۔ اسی اعتراف کے طور پر



محترمه منیبہ مزاری

آپ پاکستان میں اقوام متحدہ کی جانب سے خیرگلی کے لئے پہلی خاتون مقرر ہوئی۔ BBC نے انہیں 2015ء کی کامیاب خواتین کی فہرست میں شامل کیا۔

محترمہ بلقیس ایدھی



بلیس بانو ایچی عبدالستار ایچی کی بیوی، ایک نرس اور پاکستان میں سب سے زیادہ فعال خیرہ حضرات میں سے ایک ہیں۔ ان کی عرفیت مادر پاکستان ہے۔ وہ 1947ء میں کراچی میں پیدا ہوئیں۔ وہ بلیس ایچی فاؤنڈیشن کی سربراہ ہیں اور اپنے شوہر کے ساتھ انہوں نے خدمات عامہ Ramon Magsaysay حاصل۔
امتاز سے نوازا ہے۔ بھاری لڑکی

عالمی یوم خواتین

عورتوں پر کیجئے ناز

کہ یہی ہے زندگی کا راز

عورت خود سے وابستہ ہر رشتے کو مہکائے

بیچہ نہیں، فرض سمجھ کر ذمہ داری اٹھائے

عورت نے بخشا ایسا مقام

تیاہین، بیٹی اور ماں کا نام

عیر و وفا کا پیکر، کبھی ماتھے پر شکن نہ لائے

ساتھ بچانے کے لئے ہر قدم بڑھائے

صرف اپنا گھر نہیں، قوم کا مستقبل بنائے

عالمی یوم خواتین کے موقع پر بے لوث، اخلاص اور دیانت کی نشان

عورت کو، اس کی عظمت کو، اس کے ہر روپ کو ڈاکا کا سلام



عالمی یوم خواتین مبارک



آؤ بچوں سیر کرائیں تم کو پاکستان کی

مشہور مقامات اور چند اہم سیر گاہوں کا تعارف

23 مارچ 1940ء یہ ہے وہ یادگار دن جسے تاریخ کے اوراق میں قرار دیا پاکستان پیش کئے جانے کی وجہ سے خاص شہرت حاصل ہے۔ قائد اعظم محمد علی جناح کی زیر قیادت یہ وطن خطہ ارض پر جلوہ گر ہوا تھا۔ آج کے دن علیحدہ وطن کا خواب حقیقت سے قریب تر نظر آیا۔ بچوں ہم نے لاکھوں اربوں انسانوں کی قربانیوں کے بعد اس وطن کو حاصل کیا ہے تاکہ ہم سب یہاں امن و آشتی سے رہ سکیں۔ اپنی معاشی اور ذہنی ترقی کریں اور جمہوریت کی پرورش کریں۔ آپ علم حاصل کرنے چین جاتیں یا انگلستان، امریکہ جاتیں یا آسٹریلیا واپس وطن لوٹیں اور اپنی صلاحیتوں سے ملکی ترقی کو فروغ دیں۔ یہ جنت کا ٹکڑا ہے خواہ شمالی علاقہ جات دیکھیں یا ملک بھر کے تفریحی مقامات دیکھیں۔ آپ قائل ہو جائیں گے کہ واقعی پاکستان قدرت کا شاہکار وطن ہے۔

سکے کہ ایئر فورس کہاں سے کہاں تک ترقی کر چکی ہے۔

عبداللہ شاہ غازی کا مزار

جوہلی کے موقع پر اس سیر گاہ کا افتتاح عمل میں آیا۔
یہاں آپ فائزر نمبر، مال بردار طیارے، F86 اور T33، B57 سپر فائزر کے
علاوہ مزاحمت کرنے والے ایئر کرافٹ دیکھ سکتے ہیں۔

میوزیم گیلری میں کچھ کمرے ایسے ہیں جن میں 1965ء اور 1971ء کی جنگوں کے حوالے سے ایک شعبہ نقش کیا گیا ہے اور افواج پاکستان کی مایہ ناز ہتھیاروں کا ذکر اور خراج عقیدت کا اظہار ملتا ہے جنہوں نے دلیرانہ جذبے سے کام لے کر دشمن کو زیر کیا۔ یہاں پاکستانی سپاہیوں کی کارکردگی کو مصورانہ کمال سے پیش کیا گیا ہے۔ اس گیلری میں تباہ ہونے والے انڈین طیارے کے ٹپنے والے پرزے اور گرفتار شدہ اسکوادرن لیڈر کا پاکستانی آفیسر لیفٹیننٹ مائیکل یونس کے نام تحریر کردہ خط (جس میں پاکستانی عوام کی روائتی مہمان نوازی کا تذکرہ ملتا ہے) دیکھا جاسکتا ہے۔

اس کے علاوہ پہلی جنگ عظیم میں حصہ لینے والے طیاروں کے ماڈل اور ان سے متعلق معلومات بھی ملتی ہیں۔ کوریہ کی جنگ 1950ء سے 1953ء اور جنگ ویتنام 1964ء تا 1973ء، گلگت وارا 1991ء اور چھ روزہ اسرائیل و عرب جنگ 1967ء میں استعمال ہونے والے طیاروں کے ماڈل اور معلومات بھی ملتی ہیں۔

اس پورے سیکشن میں مختلف اقسام کے طیاروں کے ماڈل موجود ہیں۔ یہاں ایک اہم طیارہ The King بھی ملتا ہے جو تاریخی اہمیت رکھتا ہے جس پر قائد اعظم محمد علی جناح بانی پاکستان بحیثیت گورنر جنرل آف پاکستان سفر کیا کرتے تھے۔ آخری ایام میں قائد اعظمی طیارے سے ماری پور میں براترے تھے۔ یہ میوزیم صرف پاکستان ایئر فورس کا نہیں بلکہ پوری پاکستانی قوم کا ہے۔ یہ عوام کے لئے بنایا گیا ہے تاکہ ان کو پتہ چل

کراچی

دریائے سندھ کے کنارے آباد یہ شہر پاکستانی معیشت کی ریڑھ کی ہڈی کہلاتا ہے۔

پاکستان ایئر فورس میوزیم



مرکزی شاہراہ فیصل سے چند قدم آگے پاکستان ایئر فورس میوزیم محمد علی ہاؤسنگ سوسائٹی کراچی میں واقع ہے۔ یہ 126 ایکڑ پر مشتمل میوزیم جی اے ایف کے شاندار ماضی اور مستقبل کا عکاس ہے۔ پاکستان ایئر فورس اس ضرورت کو شدت سے محسوس کر رہی تھی کہ اپنے پر شکوہ ماضی اور نادر طیاروں کو کسی جگہ محفوظ کرے۔ اس کی ابتدا 1961ء میں ایئر چیف جمال اے خان نے یہ طے کیا کہ سرگودھا میں پر ایک ایئر کرافٹ گیلری بنائی جائے جس میں دنیا بھر کے منتخب 100 فائزر ایئر کرافٹ رکھے جائیں مگر یہ کام جگہ دستیاب نہ ہونے کی وجہ سے رکا رہا۔

شاہراہ فیصل کے جس کنارے ایئر کرافٹ اور محمد عباس ٹنک نے 1986ء میں یہ تصور پیش کیا کہ ایک نئی جگہ جی اے ایف کا تمام ورثہ محفوظ کیا جائے اور اس کا مقصد یہی ہو کہ PAF کی تاریخ کو نمایاں کیا جائے عوام کو درست معلومات اور بہتر تفریح فراہم کی جائے۔ 14 اگست 1997ء کو پاکستان کی گولڈن



720ء میں مدینہ میں پیدا ہوئے، کسی تجارتی قافلے کے ساتھ یہاں آئے، گھوڑوں کی تجارت کی تھی۔ کفار کے کچھ لوگوں سے یہ کامیاب رہے اس طرح غازی کہلائے۔

وزیر مینشن



کراچی کے قدیم ترین علاقے کھارادر، بنوہام روڈ پر لکڑی کی عمارت قائد اعظم کی جائے پیدائش ہے۔ عمارت کو قومی ورثہ قرار دیا گیا ہے۔



شالامارباغ

تاریخی شواہد کے مطابق یہ دونوں نام عوام الناس میں مقبول رہے ہیں۔ مغلوں کے طرز تعمیر کی شانہ بھلیاں دیکھنے ضرور چاہیے۔ تخت مادے سے بنائی گئی یہ عمارت فطری ملائیت کا عنصر ہے۔ فواروں اور تالابوں میں ہر وقت پانی نہیں چھوڑا جاتا مگر شام کے اوقات میں بہتا پانی مسلمان تعمیر کا شاہکار نظر آتا ہے۔ علاوہ ازیں فانوس اب بھی روشنیوں کا ہالہ کئے رہتے ہیں۔

لاہور کے 12 دروازے

لاہور شہر کے بارہ دروازے، اس کے درود یوارادگی کو چھ شاندار ماضی کے شواہد پیش کرتے ہیں جنہیں دیکھنے اور ان کے بارے میں جاننے سے عہد رفتہ کے نقش تازہ ہو جاتے ہیں۔ اس شہر کی عظمت کی گواہی یہاں کے درود یوار سے جھلکتی ہے۔



خضری دروازہ

حضرت خواجہ خضر سے نسبت رکھتا ہے

میں مسجد ہے جس کے پانچ گنبد ہیں۔ سامنے کی عمارت سرخ پتھر کی ہے اور اس پر پہلو دار سفید گنبد اس کی روزافزون عظمت و احترام کا مظہر ہیں۔ یہاں آپ کو سامع ہال، لنگر خانہ، وضو گاہ، چنک، پولیس اسٹیشن، مسافر خانہ، حاکمہ اوقاف کے دفاتر، تبرکات، گیلری، لائبریری اور لیسرٹ سینٹر بھی دیکھنے کو ملتا ہے۔



چوبرجی باغ

لاہور سے ملتان جانے والی سڑک کے آغاز اور پی آئی اے کی سیارگاہ سے کچھ فاصلے پر ایک دو منزلہ عمارت ہے جسے اس کے چار بنیادوں کی وجہ سے چوبرجی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک وسیع و عریض باغ کی ڈیوٹی تھی۔ کہا جاتا ہے کہ اس باغ کی ایک حد نوٹ کوٹ اور دوسری مزار داتا گنج بخش سے ملتی تھی۔ مغلیہ دور کی اس تعمیر شدہ عمارت کی وسعت اور خوبصورتی شالامار باغ کے بعد مقبول باغوں میں شمار ہوتی تھی۔ اس کے قریب ہی دریائے راوی بہتا تھا۔ دریا کی پرزور لہروں کے ٹکرانے کے باعث باغ کو نقصان پہنچا۔ زمانے کے بے رحم ہاتھوں نے اس باغ کی بارہ دریاں، دو شیں، آبشاریں اور چار دیواری سب بٹا دیئے مگر اس کا دروازہ اب بھی اپنے خالق کی خلوص نیت کا مظہر ہے۔ چوبرجی جہاں آرائے بنوایا، مغلیہ شہنشاہ شاہ جہاں کی بیٹی اور اورنگ زیب کی بہن جہاں آراء بیگم اپنے باپ کی طرح تعمیرات کی شوقین تھیں۔ اس کی عمارت پر نہایت نفیس کام کیا گیا ہے۔ ہنر رنگ کے علاوہ دیگر کئی رنگ استعمال کئے گئے ہیں۔ ابھی بھی کہیں کہیں نقش و نگار بڑے واضح اور نکھرے نکھرے سے نظر آتے ہیں۔ اس کے پشت پہلو میناروں پر خوبصورت گل کاری اور نقش کاری اب بھی موجود ہے۔



بادشاہی اور وزیر خان مسجد

یہ دونوں نادرن تعمیر کو منعکس کرتی ہیں۔ وزیر خان کی مسجد کے مینار رنگ دار ٹائلوں کے ہیں جو پرانے شہر کے مکانات کی چھتوں میں سے ابھرتے نظر آتے ہیں اور قیمتی سعادوں کے امین ہیں۔ بادشاہی مسجد کی عمارت میں نقاشی کا مناسب اور مرتب کام ہے۔ اس میں نقش و نگار تقاسب سے ہیں اور یہ ظاہری حسن و جمال کا خوبصورت مرتق ہے اس سے شاہی ذوق جمال ظاہر ہوتا ہے۔

حالیہ میں اس کی مرمت، تزئین و آرائش اور دیکھ بھال کی جارہی ہے۔ یہ عمارت قاضی عظمیٰ نے 1874ء میں کرائے پر لی تھی۔

سندھ مدرسہ



سندھ مدرسۃ الاسلام کی یہ عمارت شاہراہ لیاقت پر واقع ہے جو 1885ء میں پہلی سندھ مدرسہ کے طور پر تعمیر ہوئی۔ کہا جاتا ہے کہ جبرائیل نے اس کا عمارت کا نقش زمین پر ایک چاروں سراے تھی جہاں اونٹ باندھے جاتے تھے۔

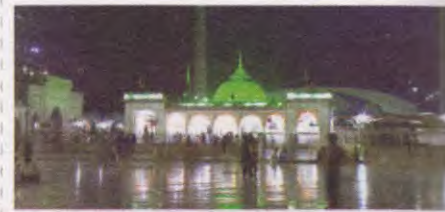
لیسرٹس مارکیٹ



1890ء میں بننے والی گوٹھک طرز کی یہ عمارت 231 مربع فٹ ہے جس میں چار گیلریاں ہیں۔ ہر گیلری 42 فٹ چوڑی ہے۔ ٹاور کے چاروں کونوں پر بیچے کے سر بنے ہوئے ہیں۔

لاہور

یہاں مغلیہ طرز تعمیر کی درجنوں عمارات اب بھی محفوظ ہیں۔ غیر منقسم ہندوستان میں یہ دلی کا بڑا شہر تھا۔



داتا دربار کپلیکس

حضرت داتا گنج بخش کی تعمیر کردہ مسجد اور آپ کا گنبد مبارک نوصدیوں سے عقیدت مندوں کے لئے جذب و کشش کا باعث ہے۔ پرانی مسجد کی جگہ ایک نئی مسجد تعمیر کی گئی ہے جہاں اذان کے لئے نو منزلہ برج بنایا گیا۔ اس مسجد کی عمارت کو دریائے راوی کے سیلابوں نے نقصان پہنچایا، بہر حال ماہرین تعمیرات اور خیر حضرات نے ہر موقع پر اس کی تزئین کاری کا عمل جاری رکھا۔ اس مسجد کی مصورانہ کاوش اندرون شہر لاہور کو چھ مصوران کے صاحبان کی ہے۔ ہر بارے میں گنبد سنگ مرمر کے ہشت پہلو ڈھانچے پر قائم ہے جس کی سطح طرزی جالی دار سلیس نصب ہیں۔ گنبد کا رنگ ہنر ہے اس کے مغرب



نیکسالی دروازہ

اس دروازے کے شمال میں ایک نکسال ہوا کرتی تھی۔ ایک عالی شان محلہ میں شاہی خزانے کے لئے مہرین اور سکے ڈھالے جاتے تھے۔ اس گیٹ نیکسالی مسجد بھی موجود ہے جس پر کاشی کا کام نہایت عمدگی سے کیا گیا ہے۔ جب بارش ہوتی ہے تو یہ منظر دیدنی ہوتا ہے۔



روشنائی دروازہ

شاہی حکم سے گیٹ کے اوپر ہر روز روشنی ہوتی تھی، یہ دروازہ شہنشاہوں کی آمد و رفت کے لئے استعمال ہوتا تھا، روشنی کی وجہ سے اس کا نام روشنائی دروازہ پڑ گیا۔



موچی دروازہ یا موتی دروازہ

اس دروازے کی حفاظت پر موتی رام مامور تھا جو زندگی کی آخری سانسوں تک یہ کام کرتا رہا چنانچہ اس کا نام موتی دروازہ رکھ دیا گیا بعد ازاں یہ بگڑ کر موچی دروازہ ہو گیا۔



موری دروازہ

جب رابعہ بے پال کافی عرصے تک اس شہر میں ملک ایاز سے لڑتا رہا تو محمود فوج کے لئے اندر جانے کا کوئی راستہ نہیں تھا اس لئے موری دروازے کی دیوار گرانی گئی۔ انگریزوں نے اسے کچھا اور وسعت دی۔



کشمیری دروازہ

اس دروازے کا رخ کشمیر کی طرف ہے یہاں قرب و جوار میں کشمیری لوگ آباد ہیں۔



شاہ عالمی دروازہ

یہ اورنگزیب عالمگیر کے بیٹے شاہ عالم بادشاہ کے نام سے منسوب ہے۔ یہاں ہر روز اربوں روپے کا تھوک کا کاروبار ہوتا ہے۔



بھائی دروازہ

جب محمود غزنوی نے رابعہ بے پال کو شکست دی تو یہاں آباد بھٹی قوم نے اصرار کیا کہ اسے ہمارے نام سے موسوم کر دیا جائے۔ اب یہاں بھٹی قوم خال ہی نظر آتے ہیں البتہ یہ فوڈ اسٹریٹ کے لئے بے حد معروف جگہ ہے۔ یہاں ایک مسجد جو اونچی مسجد کہلاتی ہے اور بازار عیساں مشہور بازار ہے۔ علاوہ فقیر خاندان کا ذاتی میوزیم بھی ہے۔ سیاحوں کی بڑی تعداد اس جزواں شہر کی باقیات کو دیکھنے آتی ہے۔



مستی دروازہ

شاہی ملازم مستی بلوچ کے سپرد بادشاہ وقت کے حکم سے اس گیٹ کی حفاظت کی ذمہ داری تھی، یہ نیکو کار اور قد امت پسند تھے، ان کی وفات کے بعد اس دروازے کا نام مستی خان پڑ گیا۔



لاہوری دروازہ

اس کا نام بگڑ کر لوہاری گیٹ پڑ چکا ہے۔ محمود غزنوی نے رابعہ پال کو شکست دے کر اس دروازے کے گرد وواح کے علاقے میں آبادی بسانے تھی، یہاں مشہور جگہ تاریکی بازار بھی ہے۔



پشاور کا عجائب گھر

گندھارا کے نایاب و نادر مجسمے، مصورانہ خطاطی کے نمونے، نایاب تصاویر، زیور اور جواہرات، قدیم ملبوسات اور ہتھیار، مختلف ادوار میں شائع ہونے والے قرآنی نسخہ جات اور لوک ورثے کی دلچسپیاں ایک چھپت کے نیچے یہاں موجود ہیں۔ بچوں اور بڑوں دونوں ہی کے لئے علم افروز مقام ہے۔



مسجد محبت خان

1670 کی تعمیر شدہ اس مسجد کی شاندار تعمیر آج بھی دیکھی جاسکتی ہے۔ مغل بادشاہ شاہ جہاں اور اورنگزیب نے اسے تعمیر کیا۔ گوکہ 1898ء میں آگ لگنے کی وجہ سے عمارت کا کچھ حصہ متاثر ہوا لیکن اس کے بعد ضروری مرمت کر دی گئی۔ مغلیہ طرز خطاطی اور شاندار گل کاری کے نمونے آج بھی ماضی کی شاندار تہذیب کی عکاسی کرتے ہیں۔

پشاور

یہ پھولوں کا شہر، خیر بختونخوا کا مرکزی شہر ہے۔ مورخین کے مطابق شکر ت زبان سے اخذ کئے گئے پشاور کو پشاپورہ یعنی پھولوں کا شہر کہا جاتا ہے۔

خیبر پاس

دیوار چین کی شہرت تو عالمگیر سطح پر جانی پہچانی جاتی ہے مگر شہر پشاور میں داخل ہونے سے قبل ایک طویل ترین سرحدی سرنگ اور درہ خیبر مغل بادشاہ بابر کی فن تعمیرات میں دلچسپی کو ظاہر کرتا ہے۔ خیبر پاس پاکستان اور افغانستان کے سرحدی علاقے پر قائم ہے۔ یہ آج بھی وسطی اور جنوبی ایشیا کے مابین تجارت کا اہم مرکز مانا جاتا ہے۔



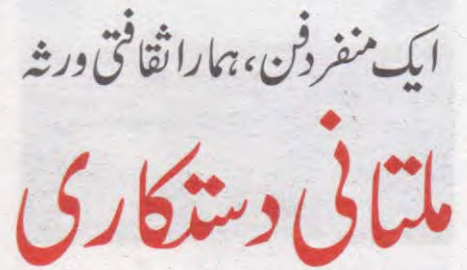
قلعہ بالا حصار

راولپنڈی سے پشاور شہر میں داخل ہوتے ہی قلعہ بالا حصار آپ کا خیر مقدم کرتا ہے۔ شہنشاہ بابر نے اسے 30-1526ء میں تعمیر کیا۔ بعد ازاں پشاور کے سکھ گورنر ہری سنگھ نالوانے اس کی استرکاری میں ہاتھ بٹایا۔ آج کل یہاں سرکاری دفاتر قائم ہیں۔

قصہ خوانی بازار

کہتے ہیں کہ پشاور کے اس خاص بازار میں کبھی داستان گو بیٹھک سجایا کرتے تھے۔ یہ کاروباری اور تجارتی میلان رکھنے والے مقامی افراد آج کل قصہ گوئیں سناتے البتہ چاندی سے بنی مصنوعات، مٹھائیاں، بھل، لباس، کتابیں اور فالوہ بیچا کرتے ہیں۔





پاکستان کی تاریخ ثقافتی اعتبار سے ہزاروں سال پرانی ہے۔ خاص طور پر بلتان تاریخی اعتبار سے الگ مقام اور شناخت رکھتا ہے۔ یہ وہ شہر ہے جہاں نے کئی فنون نے پرورش پائی اور عروج حاصل کیا۔ بلتان کی یہ ثقافت اب بھی قائم و دائم ہے اور نسل و نسل آئندہ آنے والی نسلوں میں منتقل ہوتی آ رہی ہے۔ بلتانی فنون میں دستکاری کو ایک منفرد مقام حاصل ہے۔ دستکاری کے فن میں مہارت حاصل کرنے کے لئے دور دراز کے علاقوں سے لوگ آتے ہیں۔ بلتان میں ظروف سازی، کسہ سازی، قالین بانی، بکروشیا، گلاس کٹ ورک، بلاک پرنٹنگ، کیمیل یون ورک، کیمیل اسکن ورک، زری اور افشارشی وغیرہ کی کاموں کی مانگ نہ صرف اندرون ملک ہے بلکہ بیرون ملک بھی دستکاری کو خاطر خواہ پذیرائی حاصل ہے جس کی وجہ سے پاکستان زر مبادلہ حاصل کرتا ہے۔

انگریز سیاستوں کے لئے آج مشین جدید دور میں دستکاری کا یہ فن اپنی نفاست کے ساتھ حیرت کا دور چرکتا ہے۔ یہ فخرِ ملتان کے ہنرمندوں کو حاصل ہے کہ وہ ہنرمند قوم ہیں۔ پشخاب کے شہرِ ملتان میں خواہنِ خواہ وہ کسی طبقے سے تعلق

English

SAR NA KHUJAEN..
Healthy HO JAEN



English

ANTI - LICE
SHAMPOO

HOLOGRAPHIC PRINT اصل کی پہچان

Eradication of head lice and nits within 5 minutes



A Quality Product of

Sarwana & Sohzihm



facebook.com/snscares

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

محنت کی عظمت کو سلام

خالدہ صدیقی
ڈیزائنر

”آپ کتنے عرصے سے دستکاری کر رہی ہیں اور کچھ اپنے برانڈ کی تفصیل

بتائیے؟“

”یوں تو کافی عرصہ سے کام کر رہی ہوں لیکن مکمل طور پر فیس بک پر اپریل 2014ء سے آغاز کیا ہے۔ Laa-Lee کے بارے میں بتاتی چلوں یہ میرا Nick Name لالی ہے تو یوں گھر والوں کی متفقہ رائے کے مطابق Laa-Lee Creation کے نام سے اسٹارٹ کیا۔ میں گھر ہی سے آن لائن بزنس کر رہی ہوں اور کبھی کبھار اسٹارٹ لگانے کا موقع بھی مل جاتا ہے۔ ان سب کاموں کی تیاری کے لئے گھر کے اندر ہی ایک کمرہ مختص کر رکھا ہے۔ جب کام بہت زیادہ ہو تو پھر چند لڑکیوں کی مدد لیتی ہوں۔“

”کیا پشاور میں بنوا اور کلچر بنانے کا اسکوپ نظر آیا؟“

”جی ہاں! اب تو پشاور میں بھی اس کا اسکوپ بہت زیادہ ہو گیا ہے اور ملک کے باہر بھی لوگ بہت پسند کرتے ہیں۔ یہ آرڈر پر منحصر ہوتا ہے۔“

”کبھی عورت ہونا مشکلات کا باعث بنا؟“

”نہیں، قطعاً نہیں، اگر محنت سچی اور لگن پکی ہو تو عورت مرد سے کم نہیں۔“

”کیا آپ کو عروسی جوڑے کے کپڑے سے بٹوایا پاؤچ بنانے کے لئے دیا

جاسکتا ہے؟“

”جی ہاں! آج کل جو اسٹائل

اور رنگ IN ہیں عروسی جوڑوں

میں اور Casual جوڑے کے

رنگوں کے مطابق پاؤچیز، کلچر اور

بٹوے تیار کر لیتی ہوں اور جن

لوگوں کو اپنے ہی جوڑے کے

بچے ہوئے کپڑے کے چپس

سے بنواتا ہو تو جیسا کہ آج کل

زیادہ تر عروسی جوڑے کے ساتھ

بٹوے کا زیادہ فیشن چل رہا ہے

تو وہ بھی بنالیتی ہوں اور شاید

شوق اور مشغفے کی وجہ سے

ڈیزائننگ میں انفرادیت پیدا

ہو جاتی ہے اور فینسی میٹر میں

مقامی اور امپورٹڈ بھی استعمال

میں لاتی ہوں۔“

شازرے خالد
ایونٹ مینجمنٹ کنسلٹنٹ



”شازرے اپنے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”میں چھوٹی سی تھی جب میری والدہ زرین خالد نے ایونٹ مینجمنٹ کمپنی بنائی اور ہم نے ابتدا میں شادی بیاہ کی تقریبات کے لئے کام کا آغاز کیا۔ ہمارے پاس چند مددگار تھے جو اسٹیج سجائے

امی کا ہاتھ بناتے تھے۔ ملک بھر سے ان کو آفرز آتی تھیں اور وہ تازہ پھولوں سے لے کر آرائش کی جزئیات تک باقاعدہ پیچہ ورک تیار کرتیں پھر وسائل جمع کر کے تقریب کے انعقاد تک اپنے کلائنٹس سے رابطے میں رہتی تھیں۔ اس وقت کسٹم ڈیزائنر یا ایونٹ ڈیزائنر کا تصور نہیں ہوتا تھا۔ میں نے ان کی رحلت کے بعد اپنے بزنس کو جاری رکھا اور جو کچھ امی سے سیکھا آج وہ سب کام کر رہی ہوں۔“

”کسٹم ڈیزائننگ کی تعریف بتائیے؟“

”انفرادی ضروریات اور فرمائش کے مطابق کسی مخصوص جگہ کی آرائش کرنے کو کسٹم ڈیزائننگ کہا جاتا ہے۔ شادیاں، عقیقے اور دیگر رسمیں تو گلی میں ٹینڈ لگا کے بھی منعقد ہو سکتی ہیں۔ اگر مجھے آپ گلی میں قاتیں لگا کے کوئی ایونٹ ترتیب دینے کا کہیں تو میں آپ کے بجٹ میں رہ کر یہ کام بھی کر لوں گی، کیونکہ میری پیشہ ورانہ تعلیم و تربیت میں جگہ، وسائل اور اشیاء کو ترتیب دینے اور ان ہی سے اچھے سے اچھا نتیجہ اخذ کرنا شامل ہے۔ میں یہاں آپ کے تصورات اور خواہشوں کو مجسم حقیقت بنانے کے لئے کوشش کرتی ہوں۔ خواہوں پر ہر طبقے کا حق ہے۔ آپ موسم بتیوں اور اعلیٰ پھولوں کا استعمال کرنا چاہیں تو یہ بھی حاضر ہیں، آپ صرف گلاب کے پھولوں سے آرائش چاہتے ہوں تو گلاب کہاں تاپید ہیں، پھر مختلف اسکرینز ہیں، لائٹنگ سٹم ہے اور ہزاروں اشیاء ہیں۔ آپ انٹرنیٹ سے دیکھ۔ کے تصویری تبدیلی کے ساتھ جیسی چاہیں آرائش کروا سکتی ہیں۔ میں آپ کو رنگوں، روشنیوں اور پھولوں کے ساتھ ساتھ کرٹلر کی شفافیت کا ڈھریب تصویر پیش کرتی ہوں تاکہ آپ کی تقریب آرائشی اعتبار سے بھی مدد مل سکے۔ یاد رکھیں آپ کے ذوق کی تعریف کے لئے ہمارے ہاں ہرگز نہیں۔“

”ٹیکوئیٹ ہالز میں بہتر پرفارمنس دی جاسکتی ہے یا اوپن ایئر ہالوں میں؟“

”کہیں بھی، جہاں آپ کو وسائل دستیاب ہو جائیں۔ ٹیکوئیٹ میں لائٹنگ کرنا یعنی روشنیوں سے کھیلنا آسان ہوتا ہے۔ خواہ آپ رات کے کھانے کی پر شکلف دعوت دے رہے ہوں یا پارٹی ترتیب دے رہے ہوں تو پھر نشستوں اور میزوں کا انتخاب قدرے مختلف ہوگا۔ ضروری نہیں کہ آپ صرف گلابی یا زرد رنگ ہی کا زیادہ استعمال کریں، آپ کا سنی، جاسنی، سفید اور ہرے رنگ کا بھی چناؤ کر سکتے ہیں۔“

”کیا آپ کو اب تک کے سفر میں حوصلہ افزا حالات ملے؟“

”بالکل ملے اور میں اپنے کلائنٹس سے بہت پر امید ہوں، شکر گزار ہوں کہ وہ میرے نظریے اور اپنی ضرورتوں کو ایک توازن کی شکل میں پسند کرتے ہیں۔ میرا اصل ہدف یہی ہے کہ میرا ہر کلائنٹ خاص مہمان کی طرح اپنی تقریب میں آئے اور مطمئن ہو کر گھر لوٹے۔“



POWER+PLUS

INSECTICIDES

مچھروں کا پاور فل دشمن



ڈینگلی سے بچاؤ کیلئے

ڈینگلی اور ملیر یا تھلے ناک بیماریاں ہیں جو مچھروں کے ذریعے پھیل رہی ہیں اور جان لیوا بھی ہو سکتی ہیں ان سے بچاؤ کیلئے احتیاطی تدابیر ضروری ہیں۔ پاور پلس کے استعمال سے ڈینگلی اور ملیر یا تھلے ناک بیماریاں اور ٹوڈ کو اور اپنی قیمتی کوٹھنوں کو بچائیں۔



POWER+PLUS

BATTERY CELL

نقالوں سے ہوشیار پاور پلس بیٹری سیل نام لے کر خریدیں

- زیادہ عرصے چلے
- قابل اعتماد اور پھر پور کارکردگی
- عمدہ معیار کی ضمانت



Power that lasts longer

جہاں مامتا وہاں ڈالدا

ڈالدا کا دسترخوان کی تمام معزز قارئین کو ان کے پسندیدہ میگزین کی اینیورسری کے موقع پر تہہ دل سے مبارکباد پیش کرتے ہیں۔ مارچ کا مہینہ یوم پاکستان اور خواتین کے عالمی دن کے حوالے سے اہمیت کا حامل ہے۔ یوم پاکستان، پاکستانی قوم کی تاریخ وہ سنگ میل ہے جس کی بدولت برصغیر کی جغرافیائی معاشرتی، معاشی اور سماجی اقدار نے ایک نئی شکل اختیار کی جس وطن میں ہمارے بڑوں نے ہر شعبہ تجارت، زراعت، تعلیم و تربیت، کھیل، فنون لطیفہ، ادب، سیاست، ثقافتوں کے فروغ، میر و سیاست، دوستانہ خارجی تعلقات، قانون الغرض چھوٹے بڑے تمام امور کے اعلیٰ ترین معیار کے حصول کے لئے بنیادیں ڈالیں اور آنے والی نسلیں معصوم چہروں پر حسین خواب سجائے، روشن مستقبل کی جانب گامزن نظر آتی ہیں۔ سب اسی خواب کی تعبیر ہیں جسے 23 مارچ 1940ء کو پہلی مرتبہ پاکستان کا نام دیا گیا۔ جس کی یادگار پاک سرزمین پر دینار پاکستان کی شکل میں جاگزیں ہے، زندگی رہے یہ دن ہر برس لوٹ کر آتا ہے اور ”صادق ہواگر منزل کی طلب را ہیں تو نکل ہی آتی ہیں“ کے مصداق ہر مرتبہ اس عظیم جدوجہد کی یاد تازہ کرتا ہے اور جذبہ حب الوطنی کو نئی تحریک اور توانائی ملتی ہے۔ جو زندگی شب و روز سے بے نیاز کہیں بھا، کہیں ترقی تو کی تو کہیں خدمت کے مشن پر گامزن رہتی ہے اس یادگار دن کی بدولت ہر سو بکھری ہوئی عزم، دلوں اور امید کی روشنی سے نکھر جاتی ہے۔ منزلوں کا تعین ذاتی خواہشات کے حصول کی قید سے آزاد ہوتا ہے اور بلند اڑان بھرتے ہوئے اجتماعی مفادات کے عظیم معیار منزل قرار پاتے ہیں۔

عظیم ارادے عظیم اذہان میں جنم لیتے ہیں، صحت مند جسم مثبت سوچ اور صحت مند دماغ کا حامل ہوتا ہے۔ اب سوال نوع انسانی کی بقاء کا ہو یا مشن

کامیابی اور ترقی کے حصول کا۔ پہلا قدم صحت کے حصول کی جانب بڑھتا ہے۔ جس کے لئے ہمارے ماحول اور خوراک کا حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہونا ناگزیر ہے۔ صاف اور تازہ آب و ہوا، خالص اور معیاری اجزاء سے تیار کی گئی متوازن خوراک اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، صحت مند قوم کسی بھی ملک کا سب سے بڑا سرمایہ ہوتی ہے۔ کامیابی کا معیار خانگی خوشحالی اور آسودگی کے قیام کا تصور بنیادی سطح پر اعلیٰ ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں پر منحصر ہے، مثبت طرز فکر کی بات کریں یا غیر متزلزل قوت ارادی اور مستقل مزاجی بہترین صحت کے حصول کے بغیر وہ خواب ہیں جن کی کوئی تعبیر نہیں۔ صحت کا تصور معاشرے کے کسی مخصوص طبقے یا گھر کے چند مخصوص افراد سے وابستہ نہیں بلکہ ہر فرد کی ضرورت ہے۔ اسی طرح اسے یقینی بنانا بھی کسی ایک ادارے یا کسی ایک شخص کی ذمہ داری نہیں۔ اس مقصد کے لئے بلا تفریق بچوں، بڑوں سب میں صحت کی اہمیت کے ساتھ ساتھ روزمرہ زندگی میں ذاتی اور ماحول کی صفائی ستھرائی کے شعور کو اجاگر کرنے کی ضرورت ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں کو عملی طور پر اپنانے کے عملی مظاہرے پر مبنی تربیتی پروگرام بھی اس ضمن میں موثر کردار ادا کرتے ہیں جن کا اہتمام اسکول، کالج، تفریحی مقامات، تجارتی مراکز، الغرض جہاں جہاں ممکن ہو سکے جانے کی ضرورت ہے۔ سب سے اہم اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہوتے وقت دیا ننداری کے ساتھ ان کو ملحوظ خاطر رکھا جائے۔ اس ضمن میں ڈالدا کے ETP کی مثال موجود ہے جہاں ڈالدا فیکٹری کے استعمال شدہ پانی کو صاف کیا جاتا ہے اور اسے فیکٹری کے خولصورت سبزہ زار کی آبیاری کے

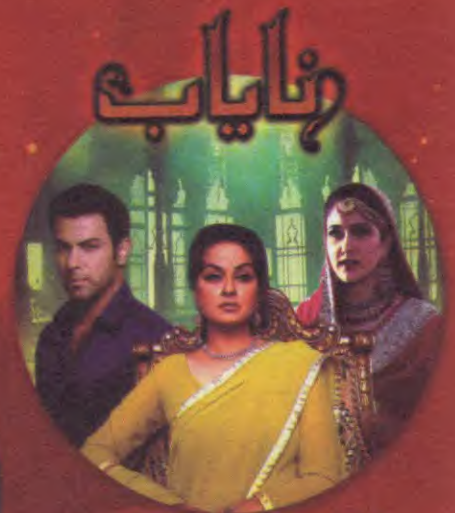
لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈالدا کی مصنوعات خواہ وہ پکانے کے ہوں یا بنا پختی تمام مصنوعات حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار مطابق تازہ اور خالص اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں جن میں پاکستان کا حصہ بخش ترین بنا پختی جو Virtually Transfat Free ہے اس میں ٹرانس فٹس کی مقدار 1% سے بھی کم کر دی جاتی ہے۔ ٹرانس فٹس جسم کے لئے انتہائی مضر ہوتے ہیں کیونکہ یہ مضر LDL کے لیول کو بڑھاتے ہیں جبکہ مفید کو لیوسٹرول یعنی HDL کے لیول کو کم کرتے ہیں۔ ٹرانس فٹس کی مقدار جو عام بنا پختی میں موجود ہوتی ہے اس کا تناسب 20% ہو سکتا ہے اب اس سے لاحق ہونے والے نقصانات کا اندازہ بخوبی جاسکتا ہے۔ اسی طرح ڈالدا کوکنگ آئل، ڈالدا کنولا آئل، ڈالدا آئل اور آستین کی زرخیز سر زمین سے اپورٹ کیا گیا ڈالدا اولیو آئل کی قابل فخر پیشکش ہیں جن پر صارفین کا بھرپور ڈالدا کی کامیابی کا شہوت ہے اور ڈالدا کی پر عزم، دیانندار اور محنت پر یقین رکھنے والی برصغیر میں کے لئے سب سے بڑا اعزاز ہے۔

آخر میں خواتین کے عالمی دن کے موقع پر تمام خواتین کو خراج تحسین کرتے ہیں کیونکہ زندہ قومیں وہی کہلاتی ہیں جو دوسروں کے حقوق کی ذمہ داری سمجھتی ہیں۔ خواتین کا احترام ہمارے معاشرے کی نمایاں خصوصیت ہے جس پر ہمیں بجا طور پر فخر کرنا چاہئے جو تمام شعبہ ہائے زندگی میں اپنی صلاحیتوں اور محنت سے کارہائے نمایاں انجام دیتی ہیں امور خاتون سے لے کر قومی سالمیت تک کوئی شعبہ ایسا نہیں جہاں خواتین مردوں سے شانہ بشانہ مصروف عمل نہ ہوں۔





MONDAY



TUESDAY

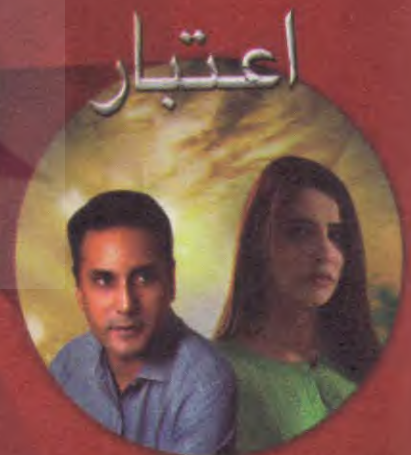


8'o
CLOCK

ENTERTAINMENT



FRIDAY



WEDNESDAY



THURSDAY



سب سے پہلے آپ سے

AAJ ENTERTAINMENT

سال رواں کے چند سپر فوڈز

جسم توانا ہو تو آپ خوش و خرم رہیں گے

اچھی صحت کے لئے ذہنی تربیت، یکسوئی اور آسودگی بہت ضروری ہے اور صحت مند توانا رہنے کے لئے ہمیں اپنی غذا کا معیار بہتر بنانا پڑتا ہے ورنہ معدے کے ساتھ ساتھ دیگر اعضاء جسم اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دے پاتے۔ قوت مدافعت کھونے لگتی ہے اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین غذا ایت متوازن غذا کی اہمیت کے ساتھ ساتھ چند سپر فوڈز کا تذکرہ بھی کرتے ہیں جو بدلتے ہوئے ماحولیاتی اثرات، ناکافی یا غذاؤں کے غیر معیاری اور ناقص ہونے کے سبب ہماری قوت مدافعت کو متحکم کرتے ہیں، گویا یہ سپر فوڈز غذائی ڈھال بن جاتے ہیں۔

بلیک اور براؤن رائس

بات صرف ڈائٹ کی حس میں تبدیلی لانے کی ہے تاکہ زبان صحت سفید چاولوں ہی کے ذائقے نہ تلاش کرے دنیا بھر میں ماہرین غذا صحت دل کے امراض، الزائمر اور کینسر کے مریضوں کی خوراک میں بھی شامل کرنے لگے ہیں۔ سیاہ چاول پاکستان میں ہمیں نظر نہیں آتے ہیں بیرونی دنیا میں انہیں بھی خوراک کا جزو بنایا جانے لگا ہے۔ کہتے ہیں یہ بھی براؤن رائس کی طرح اسٹی آکسیدیشن اور پولی فینولز پر مشتمل جو دل کی شریانوں میں Plaque یا پگھلائی جتنے سے روکتے ہیں۔ یہ خون میں موجود کولیسٹرول کی سطح متوازن رکھتے ہوئے شکر سے والے نقصان کا ازالہ کر سکتے ہیں۔ حالیہ تحقیق کے مطابق الزائمر ذیابیطس دونوں امراض میں یہی دونوں رائس بے حد مفید غذا تھیں۔

برازیل نٹس

برازیل میں قد آور درختوں پر اگنے والا میوہ وٹامن E پر مشتمل ہوتا ہے۔ جنوبی امریکہ میں اس درخت کے میوے کی گری چاکلیٹس اور بسکٹس کے علاوہ ڈبل روٹی اور نمکین ڈشز میں بھی استعمال کی جاتی ہے اور اس درخت کی لکڑی فرنیچر کی صنعت میں کام آتی ہے۔ اس گری دار میوے میں مونو انچر ریڈیٹس (چکنائی) موجود ہے جو دل کے دورے سے بچاتی ہے۔ گری میں گلوٹن نہیں پایا جاتا اس لئے یہ امراض قلب میں مبتلا افراد کے لئے مضر صحت نہیں۔ یہ Cell Membranes کو قوی تر بنانے کے لئے مفید غذا ہے۔



Kombucha

Kombucha کے اجزاء میں گنے کا رس، سیاہ چائے اور سبز چائے کا ایمنس، ادرک کا عرق، ابلّا ہوا پانی، گرین کافی بیگز کے ترشے اور Stevia Leaf کے جزو شامل کئے جاتے ہیں۔ یہ چینی مشروب ہے جو جسم کو ہر قسم کے مضر اثرات سے ہرا کرنے کے لئے صحت بخش اجزاء کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ مغرب میں بھی جسم کو Detox کرنے کے لئے ادویات بنتی ہیں اور عام طور پر لوگ استعمال کرتے ہیں۔ جسم کے نشانات، الرجیز، کبیل مہاسے، جھابیوں اور نظام ہاضمہ کے مسائل کا تدارک کرنے کے لئے یہ بے حد مفید ادویاتی مشروب ہے جو کینسر سے لے کر امراض قلب تک بے شمار مہلک عارضوں سے بچانے کے لئے مددگار ثابت ہوتا ہے۔



Dandelion یا گل قاصدی

یہ ایک پیوندی پودا ہے جس کے پتے دندنے دار ہوتے ہیں۔ اس پودے میں زرد رنگ کے شوخ پھول کھلتے ہیں اور دائرہ نتائج دان ہوتا ہے۔ گل قاصدی کی کافی بھی بنتی ہے اور قہوہ بھی پیا جاتا ہے۔ اس پھول کی جڑ کو سکھا کر پاؤڈر بنایا جاتا ہے جو بعد ازاں مختلف غذاؤں میں استعمال ہوتا ہے دیگر مالک اور پینن میں Dandelion Tea بھی بنتی ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بے حد فعال غذا ہے۔ چونکہ اس میں کیلشیم کی مقدار اچھی خاصی موجود ہے جو ابتدا ہی سے نوجوان بچیوں اور ماؤں کو اپنی غذا میں شامل کر لینے سے 40 اور 30 کے عشرے میں اوسٹیوپوروسس سے بچاتا ہے۔ علاوہ ازیں اس چائے کے مرکبات میں جگر کے عارضوں سے بچاؤ کے لئے اجزاء شامل ہیں۔ مٹانے کی بیماریوں کے لئے بھی اچھا وسیلہ ہے۔ نوجوان لڑکیوں اور لڑکوں کے ہارمونل سسٹم کی خرابیوں کو دور کر کے چہرے کے کیل مہاسے سے رفع کرتی ہے۔ بڑھا ہوا وزن قابو میں کرنے کے لئے ہر شخص غذا کے بعد ایک کپ قہوہ لینے سے نظام ہاضمہ متحرک ہوتا ہے اور معدے میں گیسز نہیں بنتیں۔



We Learn From Nature
The Art of Preserving



Available at
all leading retail
outlets across
Pakistan



f /LNLPK



مٹھی بھر کدو کے بیج کریں صحت بحال

کدو بطور ترکیبی یا گوشت کے ساتھ



کدو تیل پرانے والی سبزی ہے۔ ایشیا، امریکہ اور افریقہ کے گرم ملکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ گیلی مٹی میں اگتا ہے اور اس کی تیل سے پانی بہتا رہتا ہے۔ اسے افزائش کے لئے تیز دھوپ درکار ہوتی ہے۔ ہمارے یہاں پودے کی بڑھوتری آدھی دھوپ اور آدھی سائے کی جگہ میں بھی ہو جاتی ہے۔ گول کدو سائز میں تربوز کے برابر ہوتا ہے۔ اس کا پھلکا قدرے سخت ہوتا ہے۔ رنگت میں پیلا۔ اس کے بیج گودے سے چپکے ہوئے ہوتے ہیں۔ پاکستان اور ہندوستان دونوں ملکوں میں اسے بطور ترکیبی اور گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ کچھ لوگ اسے پھلکے سمیت پکاتے ہیں۔ ناشتے میں یعنی چپاتی یا پوری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

| | | | |
|----------------|--|---|---|
| IU 131.1 | وٹامن A | جوڑوں میں موجود چکنائی کم نہیں کرتے لیکن ان کے اثرات سے فائدہ حاصل ہو سکتے ہیں۔ | ہائی بلڈ پریشر کے مریض کم نمک کے ساتھ اسے پکائیں تو مفید رہتا ہے اور قبض نہیں ہونے دیتا۔ |
| 0.60 ملی گرام | وٹامن B1 | | کدو کے بیجوں کو بطور دوا استعمال کرنے کی تاریخ پرانی ہے۔ انہیں جھیل کر کھایا جاتا ہے اور عرق بھی نکالا جاتا ہے۔ جس سے قبضہ تیار ہوتا ہے۔ کدو میں پروٹین کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ اس میں Amino Acid بھی ہوتا ہے جو پیٹ کے کیڑوں کو نکال دیتا ہے۔ اس کے بیجوں میں فیٹی ایسڈز بھی ہوتے ہیں جن سے پروٹین گینڈ کا ورم دور ہو جاتا ہے۔ ایک پیالی بیج کھا لینے سے 7.8 ملی گرام پینا کیروٹین حاصل ہوتی ہے جس سے دل کے امراض اور کینسر سے بچاؤ ممکن ہو سکتا ہے۔ |
| 0.11 ملی گرام | لائیو فلادون | 100 گرام کدو کے بیجوں میں درج ذیل صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔ | Linoleic Acid ایک ایسا جزو ہے جس سے شریانوں کی سختی دور ہوتی ہے۔ دن میں ایک بار مٹھی بھر کدو کے بیج کھانے سے مٹانے کی سوزش اور گردوں کی صفائی ممکن ہو جاتی ہے۔ جرمنی میں ان سے ادویہ تیار کی جاتی ہیں۔ |
| 0.60 ملی گرام | نایسن | کیلوریز | چین میں کدو کے بیجوں کو ڈپریشن دور کرنے کے لئے کھایا جاتا ہے۔ یہ بیج کھانے سے جوڑوں کے ورم کی شکایت بھی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ براہ راست |
| 0.8 ملی گرام | وٹامن B6 | چکنائی | |
| 0.66 ملی گرام | وٹامن C | فائبر | |
| 3.76 ملی گرام | وٹامن E | کاربوہائیڈریٹس | |
| 19.83 ملی گرام | فولیٹ | سودیم | |
| 0.12 ملی گرام | پینٹوٹھینک ایسڈ | تانبا (Copper) | |
| | تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کدو کے بیج کھانے سے مضر اثرات ہوتے۔ یہ نقصان دہ نہیں ہوتے۔ اس لئے انہیں کھانے سے بچنا یا ریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ | فلاد (Iron) | |
| | چار مغزوں میں کدو کے بیج بھی شامل ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو زردے اور دیگر میٹھی ڈشز میں استعمال کر سکتی ہیں۔ | میکنیزیم | |
| | | فاسفورس | |
| | | 153 گرام | |
| | | 13 گرام | |
| | | 1.1 گرام | |
| | | 7 گرام | |
| | | 5 ملی گرام | |
| | | 4 ملی گرام | |
| | | 4.3 ملی گرام | |
| | | 152 ملی گرام | |
| | | 333 ملی گرام | |



A Healthy New Year

From lighter to makeover dishes, nothing's off the menu with our healthier products ...



Mellow Products available on all CSD stores across Pakistan.

300 ml TRIO PACK + FREE Mellow Corn Flour

Emaan Food Products

www.mellow.pk

Email: emaanfoods@hotmail.com



مٹھاس بھرے چیکو کے قیمتی فوائد

یہ غذائی فائبر کا انمول خزانہ ہے

چیکو کا باستانی نام Manikara Zapota ہے۔ انگریزی زبان میں اسے Sapodilla کہتے ہیں۔ یہ بظاہر آلو کی طرح ہوتا ہے یعنی گدے بھورے رنگ کے تھلکے کے اندر مٹھاس کا خزانہ چھپا ہوا ہے۔ اس میں دو سے لے کر 10 تک کالے بیج ہوتے ہیں۔ یہ اپنی ساخت میں گولائی کے ساتھ ساتھ بیضوی بھی ہوتا ہے۔

چند قیمتی فوائد

ماہرین بصارت کہتے ہیں کہ نظر (بینائی) کی بہتری کے لئے چیکو کھائیے۔ اس میں موجود وٹامن D بھرپور توانائی مہیا کرتا ہے چونکہ چیکو مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے انتہائیت اسے استعمال کرتے ہیں۔ فائبر مختلف کینسرز سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ قبض سے محفوظ رکھتا ہے۔ چیکو انسانی جسم میں داخل ہونے والے متعدد جراثیم کے خلاف مزاحمت ہے۔ اس میں پایا جانے والا وٹامن C، پوٹاشیم، فوسفور اور فاسفورس کے ذرات کو خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اعصابی تھکان دور کر کے کو پرسکون بناتا ہے۔ یہ گردے اور مثانے کی پتھری بھی خارج کرنے میں دیتا ہے اور گردوں کی بیماریوں میں تحفظ دیتا ہے۔ یہ پھل وزن بڑھاتا نہیں ہے جیسا کہ اس کی مٹھاس سے ایک مفروضہ جاتا ہے، حقیقت اس کے برعکس ہے۔ اسے کھانے والے مونا پے کاغذ ہوتے کیونکہ اس میں کوئلہ شروٹ اور سوڈیم انتہائی کم مقدار میں ہیں۔

احتیاطی تدابیر

کچا چیکو ہرگز نہ کھائیے یہ منہ کا السر، گلے کی خرابی اور سانس لینے میں دشواری دے سکتا ہے۔

ایک سو گرام چیکو میں غذائیت کا پیمانہ کچھ یوں تشکیل دیا گیا ہے

| غذائیت | فیصد کی شرح | گرام کا تناسب |
|-----------|-------------|---------------|
| فولیس | 3.5% | 14 g |
| نیا سین | 1% | 200 mg |
| ریبوفلیون | 3% | 0.037 mg |
| تھامین | 5% | 0.58 mg |
| وٹامن A | 2% | 60 IU |
| وٹامن C | 24.5 % | 14.7 mg |
| سوڈیم | 1% | 12 mg |
| پوٹاشیم | 4 % | 193 mg |
| کیلشیم | 2 % | 21 mg |
| کاپر | 9 % | 0.086 mg |
| مینگنیٹیم | 3 % | 12 mg |
| فاسفورس | 2 % | 12 mg |
| سیلیٹیم | 1 % | 0.6 g |
| جست | 1 % | 0.10 mg |

سیب اور ناشپاتی جیسی ساخت کا یہ پھل پک جائے تو بے حد میٹھا ہوتا ہے۔ اگر یہ کچا ہو تو اس کا ذائقہ کیلا ہوتا ہے۔ چیکو غذائی فائبر سے بھرپور پھل ہے۔

چیکو میں وٹامنز A، C اور B1 کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں جبکہ معدنیات میں آئرن، فاسفورس، جست، تاجا، کیلشیم، سوڈیم، پوٹاشیم اور فائبر بھی دستیاب ہوتے ہیں، دیگر پھلوں کی مانند یہ معدے اور آنتوں کی آلائشیں صاف کرتا ہے اس لئے اسہال اور پیچھے میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

ہاضمے میں معاونت کرنے والے انزائم پیدا کرتا ہے جو لوگ ہاضمے کا شکار ہوں ان کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ اس میں موجود آکسیڈیشن بیماریوں کے خلاف دفاع کرنے کی غیر معمولی صلاحیت رکھتے ہیں۔ مختلف سرطانات مثلاً جھمائی اور کولون (بڑی آنت) کے کینسر میں مفید ہوتا ہے۔

الرجی کے مریضوں کو آرام دیتا ہے، حساسیت دور کرتا ہے، اعصاب کو پرسکون بنا سکتا ہے۔ نیند کی کمی کا شکار ہونے والوں کے لئے بھی انتہائی مفید پھل ہے۔ آنتوں کی سوزش رفع کرتا ہے اور معدے کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

یہ پھل دسمبر سے لے کر مارچ تک دستیاب رہتا ہے جبکہ اس کا عروج فروری سے اپریل اور پھر اکتوبر اور دسمبر میں رہتا ہے۔



ہر لمحہ ہر بار۔۔ مَرَحَبَا گل بہار



ہر موسم میں اس کا استعمال خوش ذائقہ، مفرح قلب اور فرحت بخش ہے۔ موسم گرما میں صرف ایک گھونٹ شدتِ پیاس، بے چینی اور اشتیاجِ قلب میں تسکین بخشتا ہے۔ ہر طرزِ زندگی اور سیکین و تفریح کیلئے گل بہار کا کوئی غائی نہیں۔ یہ لذت بخش مشروب پانی، شادی کی فرحتِ خوش، لیڈوں کے رس، آشکریم یا کسٹروڈ وغیرہ میں ملا کر پیتے اور مہمانوں کو بھی پیش کیجئے۔ جسے پیئے ہی سب کہیں "مرحبا! یہی ہے قدرت کی حکمت"

کڑی پتہ... محض خوشبو نہیں دیتا

اس میں چھپا ہے راز کئی بیماریوں کے علاج کا

جڑی بوٹیوں میں بھر پور غذائیت اور کئی بیماریوں کا علاج پوشیدہ ہوتا ہے جیسے جیسے تحقیق کا دائرہ بڑھ رہا ہے ان کے حیرت انگیز فائدے سامنے آرہے ہیں۔ ایسی ہی ایک جڑی بوٹی کڑی پتہ بھی ہے جس کی پوشیدہ انتہائی خطرناک بیماریوں کے علاج نے ماہرین طب کو حیران کر دیا ہے کیونکہ یہ اپنے اندر ویل کی بیماریوں سے لے کر بالوں کے علاج تک کی بے پناہ خوبیاں رکھتا ہے۔

خون کی کمی یا انہمی کا علاج

کڑی پتہ آئرن اور فولک ایسڈ کا خزانہ ہے اسی لئے خون کی بیماری ہتھپیا کا بہترین علاج ہے۔ یہ بیماری جسم میں خون اور آئرن کی کمی اور اسے جسم میں جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جبکہ کڑی پتہ میں موجود فولک ایسڈ آئرن کو جسم میں جذب کر دیتا ہے اور مزید آئرن بھی بناتا ہے۔

جگر کا تحفظ کرتا ہے

ایسے لوگ جو منشیات کا استعمال کرتے ہیں ان کا جگر شدید متاثر ہوتا ہے اور جگر کمزور ہو جاتا ہے۔

Asian Journal Pharmaceutical and Clinical Research نے اپنی نئی تحقیق میں واضح کیا ہے کہ کڑی پتہ جگر کو Oxidative سے بچنے والے زہریلے مادوں سے نجات دلاتا ہے جبکہ اس میں موجود وٹامن C اور A جگر کے افعال کو مزید فعال بناتا ہے۔

خون میں شکر کی سطح کنٹرول کرنے میں مددگار

اس میں خون میں شوگر کا لیول کنٹرول کرنے میں انتہائی موثر اجزاء موجود ہیں

مثلاً فائبر ایک ایسا اہم جز ہے جو شوگر لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے ہر کھانے میں کڑی پتے کا استعمال کرنا چاہئے، اسے نہار منہ بھی کھایا جاسکتا ہے۔

دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے

چینی طرز علاج کے مطابق کڑی پتہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ کولیسٹرول کو آکسیڈنٹ ہونے سے بچاتا ہے کیونکہ یہ ڈی آکسیڈنٹ اجزاء سے بھر پور ہوتا ہے۔

ہاضمے میں موثر

کڑی پتہ ہاضمہ میں انتہائی موثر ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ کڑی پتے میں قبض کے خاتمے کی خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں جو معدے کو متوازن رکھتی ہیں۔

کیوتھراپی کے مضر اثرات کو کم کرتا ہے

ایک تحقیق کے مطابق کڑی پتے میں کیوتھراپی کے مضر اثرات کو کم کرنے کی حیرت انگیز خوبی پائی جاتی ہے۔ یہ کیوتھراپی کے دوران کروموسوم کو تباہ ہونے

سینے اور ناک کی بیماری سے نجات دلاتا ہے

کھانسی، سینے کی جکڑن اور نزلے میں کڑی پتہ انتہائی مفید ہے۔ اس میں موجود وٹامن C، A اور سینے کی جلن اور جکڑن کے خلاف کام کرتے ہیں۔ ایجنٹ ان بیماریوں سے دور رکھتے ہیں۔

بالوں کی نشوونما میں موثر

اس میں بالوں کی نشوونما کی زبردست خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ ہاضمہ کرنے، خشکی اور وقت سے پہلے بالوں کا سفید ہونا جیسی بیماریوں کے خلاف زبردست علاج موجود ہے۔ بالوں کے علاج کے لئے چھوٹے پتے لے کر انہیں تار میں تیل میں ڈال کر پکائیں جب رنگ سیاہ ہو گئے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے ہفتے میں کم از کم 3 بار لگائیں۔ صرف 3 دن میں اس کے حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے ہوں گے۔ علاوہ کڑی پتے کو بچیں کر اس میں دہی ملائیں اس طرح بھی بے روتی پر چمک آ جاتی ہے۔

www.artistici.info
click here
artistici.art@gmail.com

Be a
Role
Model



وہ خواتین جو گھر، اولاد، بچن، ملازمت
اور اپنی ذاتی شخصیت کو منظم کرنا چاہتی
ہیں زندگی کو انجوائے کرنا اور صحت کو برقرار رکھنا چاہتی ہیں لیکن؟
لیکن وقت نہیں نکال سکتیں انکے لیے خاص کورس

ٹائم مینیجمنٹ



Artistic i

حکمت عملی پر مبنی وژن

Strategic Vision Workshop



سلیپ مینیجمنٹ
Sleep Management



آپ کہاں جانا چاہتے ہیں؟

Where Do You Want to Go?



ہم کیسے ذہنی سکون حاصل کر سکتے ہیں؟
Discover Peace of Mind?



artistic_i_institute

0331-2478399

0300-2212009

جادو کے
اسباب و
علاج

عورت
قرآن اور

منتخب
سورہ
حفظ

دینیات
کورس

حفظ و
ناظرہ
کلاسز

تفسیر
قرآن

یہ تمام کورسز انٹرنیٹ پر آپ گھر بیٹھے کر سکتے ہیں۔
جنلے اور کلاسز کے لیے کال کریں یا ہماری ویب سائٹ وزٹ کریں۔

Learn Professional
Graphic Designing



- Office Automation • Graphic Designing
- Web Designing • Audio & Video Editing

Artistic i Institute

0333-3448566, 0312-9211684 | www.artistici.info



design by
Artistic



سعدیہ

اللہ تعالیٰ کی قدرت کے رنگ ہمیں دیگر بہت سی چیزوں کے علاوہ پھلوں میں بھی نمایاں نظر آتے ہیں۔ ہر پھل منفرد ذائقے، رنگ اور طبی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ اسی طرح ایک ہی پھل کی متعدد قسمیں بھی ہوتی ہیں مثلاً ناشپاتی، بزرنگ کی لمبوتری بھی ہوتی ہے، پیلے رنگ کی ناشپاتی، زردی مائل سبز ناشپاتی اور سرخی مائل بھی، ان میں دکانوں اور ٹیلیوں پر چابجا نظر آتی ہے۔ اس کی ایک اور قسم بگوش کھلائی ہے۔ ناشپاتی کی ہر قسم کی الگ خصوصیات ہیں۔ ہر ایک پھل کے والی ناشپاتی رسیلی اور میٹھی ہوتی ہے۔ اسی طرح کشمیر میں پانی جانے والی ناشپاتی میں قدرت نے خاص لذت اور مٹھاس رکھی ہے۔

ناشپاتی سے چہرے کا نکھار

ناشپاتی سے تیل بھی کشید کیا جاتا ہے، جسے کریموں، مونچھاناز اور کبیرز میں استعمال کر جلد پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تیل جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو دور اور اسے تروتازہ رکھتا ہے، اسے ہاتھ آئل، شیپو اور دیگر مصنوعات میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کا شیمپو بالوں کو خوبصورت، ملائم اور صحت مند رکھتا ہے۔ بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور ان کی بہتر افزائش کرتا ہے۔

اپنی نائٹ کریم خود بنائیں

ایک درمیانے سائز کی ناشپاتی کو کدو کش کر کے اس کا رس نچوڑ لیں۔ اسے ٹبل کے کپڑے سے تھار کر ایک کپ بادام کے تیل میں ملا دیں۔ اسے کانٹے سے خوب ہلائیں تاکہ اچھی طرح سے مل جائے، اب اس میں 10 گرام سفید موم گرم کر کے ملائیں۔ اگر تینوں چیزیں مل نہ سکیں تو اسے ہلکی آگ پر گرم کر لیں، اسے کسی شیشی میں ڈال لیں اور دروازہ بند کر کے کوسوے وقت لگائیں اور صبح نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں۔ یہ خشک کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔

سے قبض دور ہوگا، آنتیں صاف رہیں گی، کھانا جلد ہضم ہوگا، معدہ ٹھیک کام کرے گا اور منہ کی بدبو بھی دور ہوگی، دائمی قبض کی صورت میں ایک اور نسخہ بھی بڑا کارگر ہے۔ شام کو دو ناشپاتیاں پھلکے سمیت ہارک کاٹ کر سلا دینا لیں۔ ان پر لیموں کا رس چھڑک کر ہلکا سا نمک ملا دیں۔ یہ مزیدار چاٹ 15 سے 20 دن باقاعدگی سے کھالیں۔ اس سے قبض دور ہوگا، ہاضمہ درست رہے گا، بھوک لگے گی اور چہرے کی زردی دور ہوگی۔ جگر میں کمزوری کی صورت میں باقاعدہ علاج کے ساتھ ناشپاتی کو بھی غذائیں شامل رکھیں۔ ایک درمیانے سائز کی ناشپاتی ناشتے کے تقریباً دو یا تین گھنٹے بعد کھائیں اور شام کو غروب آفتاب سے کھنڈ بھر پہلے خالی پیٹ کھالیں۔ ایک یا دو میٹھی ناشپاتی روزانہ غذائیں شامل کرنے سے عمومی صحت بھی بہتر رہتی ہے۔

دل کا دوست پھل

کمزوری دور کرنے کے ساتھ ساتھ یہ خون میں کولیسٹرول کو کم کرتی ہے اس لئے بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کے لئے مفید ہے، جو لوگ طویل بیماری سے صحت یاب ہوئے ہوں اور جسمانی کمزوری محسوس کرتے ہوں وہ بھی اس صحت فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ناشپاتی کا مربہ کھانے سے دل کی گھبراہٹ کم ہوتی ہے۔

غذائیت سے بھرپور اس پھل میں شکر، فاسفورس، فولاد، وٹامن سی، پروٹین اور پوٹاشیم جیسے صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔ ناشپاتی کو پھلکے سمیت کھانا چاہئے تاکہ اس میں موجود اجزاء سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جاسکے۔ ناشپاتی کے درخت کے پتے اور لکڑی بھی بطور دوا کام آتی ہے۔ اس کے پھول خشک کر کے رکھ لئے جاتے ہیں جو دل کے لئے مفید ہیں اور زخموں کو خشک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے درخت کا گوند بھی فائدہ مند اور بیج بھی دوائی اثرات رکھتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ناشپاتی دوسری چیزوں کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے لیکن خود دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ ناشپاتی کے طبی فوائد درج ذیل ہیں۔

معدے اور سانس کی بدبو

کچھ لوگوں کے منہ سے بدبو زیادہ آتی ہے اور وہ اس سے نجات کے لئے طرح طرح کے ماسک اور واش استعمال کرتے ہیں۔ میٹھی ناشپاتی کھانے سے مسوڑھوں سے خون نکلتا اور دانتوں کو ٹھنڈا گرم لگنا بند ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو قبض زیادہ رہتی ہے جس کا منہ سے بدبو کے ساتھ بھی تعلق ہے۔ اگر آپ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد دو ناشپاتیاں چھلکوں سمیت کھالیں تو اس



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

پیاروں سے اپنائیت کا احساس
نیچرل ہے...
جیسے سردیوں میں
دودھ جام شیریں
کا ساتھ نیچرل ہے



www.qarshi.com
facebook.com/QarshiPakistan

گندم غذا بھی علاج بھی

چوکر ملا آٹا انتہائی قوت بخش ہے جو ایک بار کھائے پھر چھوڑنے نہ پائے

سعدیہ قمر

گیہوں بلاشبہ دنیا میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا اناج ہے، اس کا دانہ ہمارے جدا گانہ حضرت آدم علیہ السلام کو زمین پر لانے کا سبب بنا۔ ہمارے خطے میں گندم کی چھاتی بہت مرغوب غذا ہے۔ آٹے کا براغذا، سوئی کا علوہ، پوریال، شیرمال، نان، شیریری روٹی اور تھپے سے لے کر بزیوں تک کے پرائے ہمارے ہاں بڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ ایک زمانہ تھا جب ہمارے طرز زندگی میں جسمانی مشقت کا پہلو نمایاں تھا، لہذا چھاتی سے بھرپور غذا ہمیں ہماری ضرورت تھی اور آسانی بہم ہو جاتی تھی۔ اب جسمانی سرگرمیوں کی شرح بہت کم ہو گئی ہیں، لہذا ہمیں ان غذاؤں کو جسمانی سرگرمیوں کے مطابق ہی استعمال کرنا چاہئے۔ گندم بذات خود ایک صحت بخش چیز ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی ایسی نعمت ہے جو نہ صرف ہمارا پیٹ بھرتی اور ہمیں توانائی فراہم کرتی ہے بلکہ اپنے اندر بہت سے فوائد بھی رکھتی ہے۔

گھرانے کی صحت ٹھیک رہے گی۔

دانوں کا جوس

تقریباً آدھی پیالی گیہوں کے دانوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پیالی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کر دیں۔ اسے شام کے وقت بھگوئے ہوئے وقت نوٹ کر لیں اسے کم از کم 12 سے 14 گھنٹے بھگوانا ضروری ہے۔ صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد، چینی، لیموں اور نمک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔ گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھایا یا پینا نہ جائے۔ تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آ جاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لاغر ہو جانے والے مریضوں کی توانائی بحال ہونے لگتی ہے۔

بھوسی یا چوکر کی افادیت

پہلے زمانے میں پتھر کے دو بڑے باٹ لے کر انہیں ہاتھ سے چلنے والی چٹکی کی شکل دی جاتی تھی۔ چھوٹی بڑی چٹکیاں ہر گھر میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آؤدھت تھتی تھیں۔ اس طرح سرخ رنگ کا آٹا حاصل ہوتا جس میں چوکر سمیت کچھ بیکٹریا شامل ہوتا تھا، لہذا وہ زیادہ قوت بخش ہوتا تھا۔ چوکر والے آٹے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آنتوں کی سوزش دور ہوتی ہے۔ بری سبزی کے ساتھ چوکر کی روٹی بہترین غذا ہے اور قبض کے پرانے مریض بھی جب یہ آٹا کھانا شروع کرتے ہیں تو تندرست ہو جاتے ہیں۔ سرسوں کے ساگ اور مکی یا گندم کی چوکر والی روٹی پر مکھن لگا کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا۔ قبض کو اُم الامراض کہا جاتا ہے اس لئے کہ اس سے پورے جسم کا نظام گڑبڑ ہو جاتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کو بھی چوکر والی روٹی تجویز کی جاتی ہے۔

قدرت نے چوکر میں دو مزہ، معدنی اجزاء اور صحت بخش نمکیات رکھے ہیں۔ اس کے فائبر پر مشتمل اجزاء آنتوں میں چپکے ہوئے فضلے کو بھی باہر لے آتے ہیں۔ چوکر والی روٹی خون کی گردش کو متوازن رکھتی ہے۔ یہ غذا کی نالی کے زخموں، خراشوں اور ورم کو بھی ٹھیک کر دیتی ہے۔ پتہ اور گردے کی پتھری کا آسان علاج بھی چوکر ہے۔ آج کل چوکر کی ذیل روٹی اور رس باآسانی دستیاب ہیں۔ آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آٹے کو کبھی نہ چھانے بلکہ اس سے پورا فائدہ اٹھائیں۔ اس کے استعمال کو معمول بنالیں آپ کے پورے

نزله وزکام

اگر آپ کو نزله وزکام ہوسر بھاری محسوس ہو تو ایک بڑے کپ پانی میں چائے کے دو چمچ آٹے سے نکالی ہوئی چوکر ڈال کر اسے پکائیں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور بھابھو غم بھی پٹلا ہو کر نکل جائے گا۔ اگر ناک بند ہو زکام تیز ہو تو آپ آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا پھلوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔ اس میں دو چمچ بھوسی ملائیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بھاپ لیں۔ اس طرح ناک کھل جائے گی۔

پیشاب کی تکالیف

اگر پیشاب میں جلن ہو تو مریض کو بہت اذیت ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ تقریباً 12 گرام گیہوں کو حوکر مٹی کے پیالے میں رات کو بھگوئیں۔ صبح اسے ل کر اور چھان کر اس کے پانی میں 20 گرام مصری ملا کر پیئیں۔ چند روز میں جلن دور ہو جائے گی۔ گیہوں کے پودے کا رس پیاجائے تو بھی فائدہ ہوگا۔

چہرے کی شادابی

گندم سے گھریلو طور پر اجڑی بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے لئے دو چمچ گیہوں کے آٹے میں ایک چمچ بالائی اور آدھے لیوں کا رس ملا لیں۔ اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر چہرے پر اجڑی کی طرح لگائیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے اتھوئے سے مل کر ہاتھیں اور منہ دھو لیں۔ چہرہ خشک ہونے پر عرق گلاب لگائیں تو کھرجائے گا۔

اکثر نو مولود بچے کے چہرے پر رواں (نرم باریک بال) ہوتے ہیں۔ اسے ختم کرنے کے لئے بزرگ خواتین آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ گھی اور چٹکی بھر نمک ملا کر سخت آٹا گوندھ لیتی ہیں پھر تھوڑا سا آٹا میوے کی طرح گول بنا کر ہلکے ہاتھ سے آہستہ آہستہ پیشانی پر لگاتی ہیں تاکہ بچے کو تکلیف نہ ہوں میں تین بار یہ آٹا لگایا جاتا ہے اور 8 سے 10 دن میں روئیں آہستہ آہستہ کم

ہو جاتے ہیں۔ تقریباً 12 سال سے کم عمر بچیاں بھی چہرے اور ہاتھوں پر آٹا لگا کر ان سے چھٹکارا پا سکتی ہیں۔ انہیں چاہئے کہ اس میں نمک زیادہ شامل کریں۔ ایسا کرنے سے تین ہفتوں میں بال کم ہونے لگتے ہیں۔ اس سے بڑی عمر کی لڑکیوں میں نہ سوز کار آمد نہیں ہے۔

تھوڑے سے آٹے میں دودھ اور ہلدی ملا کر چہرے پر لگانے سے کھردری جلد ملائم ہو جاتی ہے۔ ثابت گندم میں کچھ پھلوں کے تھوڑے سے سرکے اور پانی کے ساتھ ابال کر چہرے پر ماسک کی طرح لگانے سے چھانیاں اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے انہیں چاہئے کہ اسے استعمال نہ کریں سرکہ خالص ہو۔ پہلے تھوڑا سا لگا کے دیکھیں۔ اگر مناسب لگے تو پورے چہرے پر لگائیں ورنہ چھوڑ دیں۔ گندم کا یہ تیل چہرے کے داغ دھبوں، چھاتیوں، کیل جھاسوں کے نشاٹوں کے لئے اچھا ہے۔

گندم کا تیل

گندم کا تیل تیز، خوشبودار اور گاڑھا ہوتا ہے، اسے فوڈ سپلیمنٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور جسم پر لگایا بھی جاتا ہے۔ اسے سلا میں ڈالا جاتا ہے اور سر میں بھی لگایا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ اسے فریق میں 6 سے 8 ماہ تک رکھا جاسکتا ہے۔ اسے استعمال سے قبل گرم نہیں کیا جاتا۔ سر دیوں میں جلد پھٹ جائے، سوزش، داغ دھبوں، جلنے کے بعد کے نشانات اور بہت خشک جلد پر یہ تیل بہت اچھا مانا جاتا ہے۔ اسے دوسرے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو اور اسہال آتے ہوں وہ آٹے میں دو کھانے کے چمچ صوف ملا کر اس کی روٹی کھائیں، جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلائی ہوں وہ ایک پیالہ ثابت گندم ابال کر رکھ لیں اور اس میں دودھ اور چھٹی ملا کر کھائیں۔ انشاء اللہ دودھ کی کمی نہیں ہوگی۔ آپ اس میں سات عدد بادام کشش کے دانے اور شہد بھی شامل کر سکتی ہیں۔

گندم غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ اس کا زیادہ فائدہ تب بھی ہو سکتا ہے جب اس کو چوکر سمیت استعمال کریں اس لئے بازاری آٹے کے بجائے چٹکی سے چوکر والا آٹا استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔ شروع میں اسے پکانا اور کھانا مشکل لگے گا لیکن ایک دفعہ اس کے عادی ہو گئے تو چھوڑنا مشکل ہو جائے گا۔



Fall in love with Chicken Cheese Hearts

Chicken and cheese, a combination close to everyone's heart. Dawn Foods Chicken Cheese Hearts are just the perfect treat to tantalize Your taste buds. Bite into the crispy Chicken Cheese Hearts and Experience steamy, yummy cheese oozing into your mouth.
The perfect reason to fall in love with all your heart!



**New
Arrival**



 /dawnfoods

 /dawnfoodspk

www.dawnfrozenfoods.com

کچی یا پکی کیسے کھائیں سبزیاں؟

برسلز اسپر اوٹس، شملہ مرچ، بند گو بھی اور سلاد کے پتے کیسے کھائے جائیں؟

اصل میں غذائیت کا انحصار ہی ہمارا اولین ہدف ہے۔ ہم محض پیٹ بھرنے کے لئے نہیں کھانا چاہتے۔ ہم ان موسمی سبزیوں کی غذائیت اور افادیت سے واقف ہونا اور پھر ان کا بہترین استعمال کرنا چاہتے ہیں تو آئیے مندرجہ بالا سبزیوں کی کھانے کی مناسب ترین شکل وضع کر لیں۔



Brussels Sprouts

یہ بہت چھوٹے سائز کی بند گو بھی جیسی سبزی ہے اسے ہلکی آنچ پر ابال کر کھانا زیادہ مفید ہے۔ ان کا تعلق سبزیوں کے اس گروپ سے ہے جسے Brassicas کہتے ہیں۔ اس گروپ میں بروکولی، پھول گو بھی اور بند گو بھی شامل ہیں۔ ان تمام سبزیوں میں Glucosinolates شامل ہوتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ فائٹو کیمیکلز کینسر کے خلاف جنگ کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس میں وٹامن C اور B6 کے علاوہ فولک ایسڈ موجود ہے۔ ایک وقت میں ایک پورشن صرف 9 Sprouts پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ دن بھر آپ کو 5 بار جو پھل اور سبزیاں کھانی ہوتی ہیں یہ Sprouts ان میں سے ایک حصہ پورا کر سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ ان سبزیوں کو صرف 5 منٹ تک ابالنا کافی ہوتا ہے۔

کیشیم کے حصول کے لئے

بند گو بھی کا ایک پورشن 56 ملی گرام کیشیم فراہم کرتا ہے جبکہ دن بھر میں ہمیں 800 ملی گرام کیشیم کی ضرورت ہوتی ہے جو پھلوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے ایک لازمی ضرورت ہے علاوہ ازیں بند گو بھی میں ایک اور غذائیت Isothiocyantes بھی ہوتی ہے۔ یہ گندھک پر مشتمل ایک مرکب ہے جو سرطان سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے۔



بند گو بھی

بند گو بھی، شملہ مرچ کے برعکس پکا کر کھانا زیادہ صحت بخش سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر بند گو بھی کے اوپری گہرے رنگ کے پھلکے جنہیں الگ کر کے پھینک دیا جاتا ہے وہ ہی زیادہ غذائیت بخش ہوتے ہیں جبکہ ہم اندر کے نرم پتے زیادہ شوق سے کھاتے ہیں۔ اوپری پرتوں میں وٹامن C سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں پینا کیروئینوئڈ جیسی غذائیتیں ہوتی ہیں۔ بند گو بھی کے ایک درمیانے سائز کا پورشن جو وزن میں 95 گرام ہو، آپ کی دن بھر میں 5 پھلوں، سبزیوں میں سے ایک کی ضرورت پوری کر سکتا ہے۔

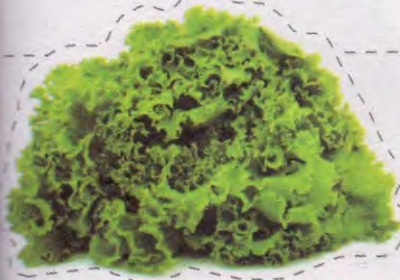
بند گو بھی کی ایک قسم بیٹیکنی رنگ کی گو بھی، ایک اضافہ ہے تاہم سبزیوں والی بند گو بھی جس کے پتے چنٹ دار ہوتے ہیں Savoy سے زیادہ صحت بخش تصور کئے جاتے ہیں۔ ان میں وٹامن B6 اور Folate ہوتا ہے۔



سرخ شملہ مرچ

یہ سبزی اگر کچی کھائی جائے تو زیادہ مفید ہے۔ ایک سرونگ میں وٹامن C اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے یعنی ایک گھنٹے کے مقابلے میں تقریباً دگنی مقدار موجود ہے۔ وٹامن C حرارت سے ضائع ہو جاتا ہے لہذا شملہ مرچ کو ہلکی سی بھاپ میں تیار کر کے یا کچا کھانا زیادہ مفید ہے۔ دیگر رنگوں والی شملہ مرچوں میں بھی وٹامن C ہوتا ہے۔

شملہ مرچ کو چائیز کھانوں، سلاد یا عربی یا یونینز مس کے ساتھ کھایا جائے تو اس میں شامل آکسیڈنٹ اجزاء سے جسم کا مدافعتی نظام کافی توانا ہو سکتا ہے۔



سلاد کے پتے

Kale (چمرے سلاد کے پتے) کو کچا کھانا ہی مفید ہے۔ اسے ارد میں کھمچ کھا جاتا ہے۔ جس میں وٹامن A اور C دونوں وافر ہوتے ہیں یہ وٹامنز جلد کو صحت مندر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید برآں اس میں Folate کی موجودگی سے خون صحت مندر ہوتا ہے جسم کا Immune System بہتر ہوتا ہے۔

90 گرام سلاد کے کچے پتے کھانے سے ہمیں 108 ملی سینٹی گرام فوئیٹ، 99 ملی گرام وٹامن C اور 117 ملی گرام کیشیم حاصل ہو سکتی ہے جو سبزیاں ابال کر کھانی مفید ہوں انہیں مختصر وقت کے لئے ابالا جائے تو ان کے رنگ اور وٹامنز ضائع نہیں ہوں گے۔

Trust®

Finest Sanitary Napkins

زندگی کی خوشیاں
کبھی کم نہ ہوں

NOW
Introducing

Ultra Thin



PAN Industries (Pvt) Ltd

Makers of Quality Hygiene Products

f Trust - It's a matter of Trust

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

رس بھری اسٹرابیری کے فائدے بہت

نرس سلیمان ناجی



سولہویں صدی کے ایک مصنف ولیم ملر نے ایک جگہ اسٹرابیری کو سراہتے ہوئے لکھا تھا کہ قدرت نے شاید اس سے بہتر اور ذائقہ دار پھل پیدا نہیں کیا۔ اسٹرابیری قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

اسٹرابیری دنیا کا شاید وہ واحد پھل ہے جسے صرف دیکھنے سے ہی اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ یہ نایاب اور منفرد ترین پھل ہے۔ تیرہویں صدی میں پہلی بار اس کی باقاعدہ کاشت کی گئی حالانکہ ایک خورد رو پودے کی طرح یہ یورپ اور امریکہ کے کئی علاقوں میں صدیوں سے گلاب کی فیملی کے ایک حصہ کی طرح اکتار ہاتھ لکین پہلی بار وہ میوں نے اس کی غذائی صلاحیتوں کی بدولت اسے پھل کا درجہ دیا۔

افادیت کے سبب یہ پھل اندرونی اور بیرونی طور پر انسانی جسم کے لئے یکساں فائدہ مند رہتا ہے۔ یہ چاہے تازہ ہو یا فروزن ہر دو طرح سے اس کے لائحہ عمل فوائد ہیں۔

نئی یارک کے ایک ماہر غذائیت اور نیوٹریشن ڈاکٹر میڈیلین ایڈورڈ کا کہنا ہے کہ اسٹرابیری جسم کے Immunity سسٹم کو بڑھاتی ہے۔ اس میں پایا جانے والا وٹامن C اس نظام کو طاقتور بناتا ہے۔ اسٹرابیری کے آدھے کپ میں 51.5 ملی گرام تک وٹامن C پایا جاتا ہے جو آپ کی روزانہ جسمانی ضرورت کے مطابق آدھا ہوتا ہے اسی لئے اسٹرابیری کا ایک پورا کپ آپ کی روزانہ کی ضرورت کو پورا کر سکتا ہے۔

حیرت انگیز طور پر اسٹرابیری آنکھوں کی حفاظت کا کام بھی کرتی ہے کیونکہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ کی بھرپور صلاحیت پائی جاتی ہے جو آنکھوں کے عدسہ کی حفاظت کرتی ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ بینائی کم ہونے یا دھندلا نظر آنے کی صورت میں اسٹرابیری بصارت کو مضبوطی عطا کرتی ہے۔ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعوں سے آنکھ کا لینس بھی متاثر ہوتا ہے اس میں موجود وٹامن C اور K ان شعاعوں سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اسٹرابیری کا باقاعدگی سے استعمال آنکھ کے Retina اور Cornea کی حفاظت کے ساتھ ساتھ انہیں مضبوطی اور طاقت بھی عطا کرتا ہے۔ اسٹرابیری کا استعمال کمزور حافظہ کو قوت فراہم کرتا ہے، جن افراد کو یادداشت کی کمی کی شکایت رہتی ہو وہ آٹھ ہفتوں تک اسٹرابیری کا باقاعدگی سے استعمال کریں تو اس سے خاطر خواہ نتائج سامنے آئیں گے۔

فروٹ جوسز، پائیز، آئس کریم، ملک ٹھیک اور چاکلیٹ وغیرہ بنانے کے کام آتی ہے جبکہ مصنوعی طور پر تیار کی گئی اسٹرابیری کے ذائقہ اور خوشبو کو دوسری اشیاء جیسے لپ گلوں، کینڈیز، پرنیز اور Hand Sanitizers میں وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تقریباً سو گرام یعنی 3.5 اونس اسٹرابیری میں 136 کلو گرام تک کی انرجی پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ 7.68 گرام کاربوہائیڈریٹ، شوگر 4.89 گرام، فیٹ 0.3 گرام، پروٹین 0.67 گرام کے ساتھ ساتھ مختلف وٹامنز جیسے بی، سی، ای اور کے وغیرہ کے ساتھ ساتھ منٹریلیم، آئرن، میگنیز، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم اور زنک بھی موجود ہوتا ہے۔ اسٹرابیری کی مختلف اقسام کی کاشت مختلف طرح سے ہوتی ہے، ان کا یہ سائز، رنگ، ذائقہ، شیب، کاشت کاری کے طریقے، موسم کی تبدیلیاں، یہاں تک کہ بیماریاں بھی الگ الگ طرح کی ہوتی ہیں۔ اپنی بے شمار غذائی

دینا بھر میں کاشت کیا جانے والا اسٹرابیری ایک پریش پھل شمار کیا جاتا ہے۔ یہ اپنی غذائیت کے علاوہ خوش شکل اور خوش رنگ ہونے کی بناء پر بھی پسند کیا جاتا ہے۔ مٹھا اور رس بھر اسٹرابیری بچوں اور بڑوں کا مرغوب پھل ہے کیونکہ اس میں غذائی اجزاء بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، اس لئے صحت کے لئے بھی مفید مانا جاتا ہے۔ تقریباً سو گرام اسٹرابیری میں 33 کیلو ریز پائی جاتی ہیں۔ اسٹرابیری کا تعلق Fragaria کے خاندان سے ہے جسے ایسے ہی مزید دس مشترکہ خصوصیات والے پھلوں کے ساتھ کاشت کیا جاتا ہے جو ذائقہ، رنگ، بناوٹ میں ایک دوسرے سے مختلف نہیں ہوتے۔ اسٹرابیری تیز سرخ رنگ اور ہارٹ شیب کا پھل ہے جس کے ٹاپ کی سطح پر ہرے پتے کسی تاج کی طرح ایستادہ ہوتے ہیں۔

اسٹرابیری سے مختلف اقسام کی ڈشز تیار کی جاتی ہیں جیسے کہ فریش اسٹرابیری



BLACK ROSE[®]

ColorSupreme



WITH
COLOR LOCK
TECHNOLOGY™

PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk



www.blackrosecosmetics.com

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

Just Beautiful Hair

خوبیوں سے بھرپور پھل... انار، سنگترہ، موسمی اور کینو

یہی ہیں وٹامن C کے اصل خزانے

راحت شہزاد

قدرت کے عطا کردہ بے شمار پھل ہیں جنہیں غذا اور دوا کی حیثیت سے بلند مقام حاصل ہے۔ ذیل میں ہم انار اور سنگترہ کی غذائی اور طبی افادیت سے متعلق معلومات دے رہے ہیں جسے نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ بسا اوقات علم کا اعادہ کر لینا بھی اہمیت رکھتا ہے تو آئیے پڑھتے ہیں۔

انار جسے کہتے ہیں جنت کا پھل

اس پھل کا بیرونی حصہ سخت اور اس کے اندر سفید اور سرخ رسیلے دانے بھرے ہوتے ہیں جو خوش گوشت میں لپٹے اور محفوظ ہوتے ہیں۔ انار کی بعض اقسام کے خوش ذائقہ شیریں اور نیم ترش دانوں میں سخت جج ہوتے ہیں اور بعض اقسام میں نرم جج ہوتے ہیں۔

پاکستان کے باغات اور جنگلوں میں اگنے والے دونوں قسم کے انار موجود ہیں۔ اس کی جنگلی اقسام کشمیر اور مری کے پہاڑی علاقوں میں ہوتی ہیں جنہیں دواؤں کے علاوہ کھانوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے یہ قسم انار دانہ کہلاتی ہے۔ مسلمان ملکوں میں اس کی کاشت افغانستان، انڈونیشیا، ایران، ملائیشیا، ترکی، سعودی عرب اور قطیفی ممالک میں ہوتی ہے۔ ان ممالک کے علاوہ یہ چین، افغانستان اور امریکہ میں بھی کاشت اور برآمد کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں اس کی سب سے زیادہ کاشت بلوچستان اور خیبر پختونخوا کے علاوہ پنجاب کے بعض علاقوں میں بھی ہوتی ہے۔ انار چمکی اور قلمی بھی ہوتے ہیں۔ قلمی قسم بہتر اور زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔

انار، دل اور جگر کا دوست ہے

طب یونانی اور مشرقی کے علاوہ طب ہندی میں بھی اسے قلب اور جگر کے امراض کے علاج میں اہم مقام حاصل ہے۔ انار شرابیوں کو صاف رکھنے کے علاوہ جگر کی صحت، اس کی اصلاح اور کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ طبیعت میں فرحت پیدا کرتا ہے اور ذہن مضبوط ہوتا ہے۔

100 گرام انار کی غذائی افادیت

| | |
|---------------|------|
| کیلوریز | 346 |
| کاربوہائیڈریٹ | 18.7 |
| شکر | 13.7 |
| قالبھر | 4.0 |

چکنائی

پروٹین

وٹامن B

میتھوکلک ایسڈ

وٹامن B6

وٹامن C

کیپشیم

آئرن

میکیزیم

فاسفورس

پوٹاشیم

زنک

1.2 گرام

1.7 گرام

0.07 ملی گرام

0.38 ملی گرام

0.08 ملی گرام

10 ملی گرام

10 ملی گرام

0.3 ملی گرام

12 ملی گرام

36 ملی گرام

236 ملی گرام

35 ملی گرام

غذائی افادیت

وٹامنز اور معدنیات

8% فیصد

8% فیصد

4% فیصد

4% فیصد

2% فیصد

2% فیصد

2% فیصد

2% فیصد

2% فیصد

اگر ناشتہ یا کھانے کے ساتھ اور بجس کا ایک گلاس پی لیا جائے تو جسم میں فولاد کے آئینہ کا عمل ڈھائی گنا بڑھ جاتا ہے۔ دسکی جڑی بوٹیوں کے ماہرین بھی کھانے میں سنگترہ کے پھل کے علاوہ اس کا پھل اور پھول بھی استعمال کرتے ہیں۔

کینو کے چھلکے میں Hesperidine اور Limonene شامل ہوتے ہیں۔ ایسے کیمیائی اجزاء ہیں جو پرانے دے اور کھانسی کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں۔

سنگترہ کی چائے

اس قبوے کے لئے سنگترہ کے خشک پھل کو جوش دے کر چائے کی طرح پیئے۔ جسم میں چستی اور توانائی بڑھ جاتی ہے۔ یہ چائے مدافعتی قوت بھی بڑھاتی ہے۔

سنگترہ کا تیل

اس پھل کے پھولوں سے جو تیل حاصل ہوتا ہے اسے Neroli کہتے ہیں۔ اسے یوڈی کلون میں بھی ملا لیا جاتا ہے۔ اس کی خوشبو سے علاج (اروما تھراپی) میں بطور سکون بخش دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ تیل کے تیل میں 5 قطر Neroli آئل شامل کر کے جسم کا مساج کرنے سے آرام ملتا ہے۔

سنگترہ، موسمی اور کینو

رس دار سبز فروٹس میں کیو، سنگترہ، چکوترا، موسمی، مالنا اور کینو وغیرہ شامل ہیں۔ یہ تمام پھل وٹامن C کے علاوہ قالبھر، پوٹاشیم اور دیگر وٹامنز سے بھرپور ہوتے ہیں۔

وٹامن C میں اس وقت زیادہ ملتا ہے جب ہم تازہ پھل استعمال کریں یا اس کا جوس نکال کر پیئیں۔ وٹامن C مختلف انفیکشنز کا مقابلہ کرنے یا عمومی صحت بحال رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ قدرت نے باریک جھلیوں میں کس قدر شیریں اور ترش رس بھرا ہے اور پتلی جھلیوں کے ذریعے انہیں الگ الگ حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ یہ بھی پتلی وٹامن اور بایوفلیوونڈز (Bio Flavonoids) سے مالا مال ہوتے ہیں۔ یہ وہ کیمیائی مادے ہیں جو خون لے جانے والی باریک نالیوں کی دیواروں کو مضبوط رکھتے ہیں۔

امریکہ میں یومیہ غذائی اجزاء کی سفارش کردہ مقدار کے مطابق سنگترہ کے رس سے بھرا ایک گلاس پینے سے وٹامن C کی 10 فیصد مقدار کی غذائی افادیت کچھ یوں ہے۔

Fresh Frozen

from harvest to frozen within hours



Bring the real taste home

Emborg Products are now available at Leading Stores in Karachi, Lahore and Islamabad.

قدیم روایتی غذائیں

یہ حیرت انگیز اور بے ضرر دوائیں بھی ہیں۔

ہینگ

قدیم دھنسی دوا

یہ ایک سدا بہار لمبے درخت کی گوند ہے جس کی جڑیں بہت مضبوط اور گاجر جیسی خوش کی ہوتی ہیں اس کا رنگ تلخ یا سبز اور پونا گوارسی ہوتی ہے۔ اسے گرم مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے جبکہ اسے ذائقہ بڑھانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ہینگ کی کئی اقسام ہیں جنہیں جردم کے علاوہ وسطی ایشیائیں لایا جاتا ہے اس کا درخت افغانستان ایران میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کی ایک قسم کا جس کا نباتاتی نام سنہرو لانا رکھتا ہے کثیر مغربی تبت افغانستان میں بکثرت ملتی ہے اس میں گوند کی مقدار کافی ہوتی ہے۔

ہینگ کی شفا بخش خصوصیات:

قدیم زمانے میں دھنسی ادویات میں ہینگ کا استعمال زبردست اہمیت کا حامل رہا ہے۔ معدے سے ہوا کے اخراج تیز اور دشمن دور کرنے کے لئے یہ بہت مشہور ہے۔ یہ ممکن ہاشم اور اعصاب کے لئے تحریک ہے۔ پیچ کی پیدائش کے بعد خواتین کے لئے مفید ہے۔ جنوبی ہندوستان میں اس کا سفوف چادلوں میں ملا کر دھجکی کے بعد خواتین کو دیا جاتا ہے۔ معدے میں گیس اور ریاح کی صورت میں ہینگ کو گرم پانی میں حل کر کے اس میں کپڑا بھگو کر پیٹ پر رکھا جاتا ہے۔ اس ہینگ سے اچھا رہ ختم ہوجاتا ہے۔ دانت کے درد میں بھی یہ اکیر مائی جاتی ہے۔ لیوں کے رس میں کھل کر کے اسے معمولی سا گرم کیا جاتا ہے روٹی کے چھوٹے سے ٹکڑے میں بھگو کے دانت کے خلا میں رکھا جاتا ہے۔ درد سے نجات مل جاتی ہے۔ مختلف قسم کے چورن اور ہاشم کے لئے ہانے جانے والے سفوف میں بھی ہینگ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایسے بچوں کے گلے میں ہینگ کا ٹکڑا دھاگے میں پرو کے ڈالا جاتا تھا۔ آج بھی مشرقی حکماء کسی نہ کسی انداز میں ہینگ کے محلول یا گولیوں کی شکل میں بچوں کو استعمال کرواتے ہیں تاکہ بچہ متعدد امراض سے محفوظ رہ سکیں۔

اسپیغول کی بھوسی

حیرت انگیز اور بے ضرر دوا

اسپیغول اور اس کی بھوسی برصغیر کے تقریباً ہر گھر کی جانی پہچانی دوا ہے جو صدیوں سے آنٹوں کی صحت کی بحالی کے لئے استعمال کی جا رہی ہے بلکہ اب دنیا بھر میں اسے اسی مقصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر ہندوپاک میں اس کی کاشت جاڑوں میں کی جاتی ہے۔ کاشت کے دو مہینے بعد اس میں پھول لگتے ہیں جن کی تخمیلیا اسپغول کے بیجوں سے بھری ہوتی ہیں۔ خشک ہونے پر انہیں احتیاط کے ساتھ چھان پھٹک کر صاف کیا جاتا ہے۔ مغربی دنیا میں بھی اسے اسہال اور پیچش کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی بھوسی میں آنٹوں کے زہریلے مواد جذب کرنے کی حیرت انگیز تاثیر ہوتی ہے۔ طب جدید اسپغول کو ایک موثر ملین قرار دیتی ہے یعنی قبض دور کرنے کے لئے کثرت سے استعمال کرنے کی تاکید کرتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے یا صبح نہار منہ 2 سے 4 کھانے کے بیج اسپغول ایک گلاس پانی کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ اس سے آنتیں چست ہوجاتی ہیں یعنی اپنا کام ٹھیک طور پر کرتی رہتی ہیں۔ یہ ناصرف آنٹوں کے زہریلے مواد جذب کرتی ہے بلکہ خون میں کوئلہ شول کی سطح کم رکھنے کی خاصیت بھی رکھتی ہے۔ اس اعتبار سے یہ ان عارضوں کی سب سے سستی اور بے ضرر دوا اور علاج ثابت ہوتا ہے۔ ادویاتی مقاصد کے علاوہ اسے کچھ غذاؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں آکس کریموں، جیم، جیلی سکٹ، روٹیوں اور چاول کی بیٹی ٹکیوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں ہی اشیاء قدرت مہربان کا عظیم تحفہ ہیں جن کی افادیت جدید میڈیکل سائنس نے بھی تسلیم کی ہے۔

ساگودانہ

کاربوہائیڈریٹس کا خزانہ

کسی دور میں یہ عام غذا میں شامل تھا اب پیاروں کے کھانے میں شمار ہوتا ہے۔ ڈوڈھضم اور لڈ پڈ غذا ہے۔ جسم کو توانائی پہنچاتا ہے۔ ساگودانے کی سمجھوتی بھی بنائی جاتی ہے اور سادہ طریقے سے دودھ میں کھیر کی شکل میں بھی تیار کیا جاتا ہے۔



| غذائی افادیت | |
|--------------------|-------------|
| ایک پیالی ساگودانہ | 544 کیلو ری |
| جننے والی چکنائی | 0 |
| کولیسٹرول | 0 |
| سوڈیم | 2 ملی گرام |
| فائبر | 1.4 گرام |
| شکر | 5.1 گرام |
| پروٹین | 0.3 گرام |
| وٹامن اے | 0 |
| کیلشیم | 3 گرام |

مختلف ممالک میں ساگودانے کا ایک، ذیل روٹی، چائے اور کوکیز میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ شمال کے طور پر برازیل میں روٹی اور ذیل روٹی تیار کی جاتی ہے جس میں پاپا ہوا ناریل اور سیبے شامل کئے جاتے ہیں۔ شمالی امریکہ میں ساگودانے کی چائے جسے بنی کہا جاتا ہے بہت شوق سے پی جاتی ہے۔ ویسٹ انڈیز میں ساگودانے کا ٹوٹھ پیٹ بھی بنایا جاتا ہے اور پھلی کے ساتھ ساگودانہ تیار کیا جاتا ہے۔ جنوبی ایشیائیں ساگودانے کو ڈیپ فرائی کر کے بطور اسٹیک کھایا جاتا ہے۔ ان ملکوں میں اسے سوپ اور ملا پشیا، پنکھ، ویش، قلیچن اور تائیوان میں یہ مین کورس میں شامل کیا جاتا ہے۔ ان ملکوں میں اسے سوپ اور سائن میں شامل کیا جاتا ہے۔ انڈونیشیا، تھائی لینڈ اور چین میں ساگودانے کی جلی بھی بنائی جاتی ہے جبکہ برطانوی ہاشم سے اسے کاکٹیل میں شامل کرتے ہیں۔

*Give a perfect taste
to your everyday baking*

Rossmoor Cocoa Powder has provided a smooth, deep chocolate flavor that's perfect for baking, frosting and beverages. Baking Powder a very common ingredient around the kitchen, it is used as a raising agent in cakes, breads and biscuits. It increases the volume and lightens the texture of baked goods.



Email: rossmoor@cyber.net.pk

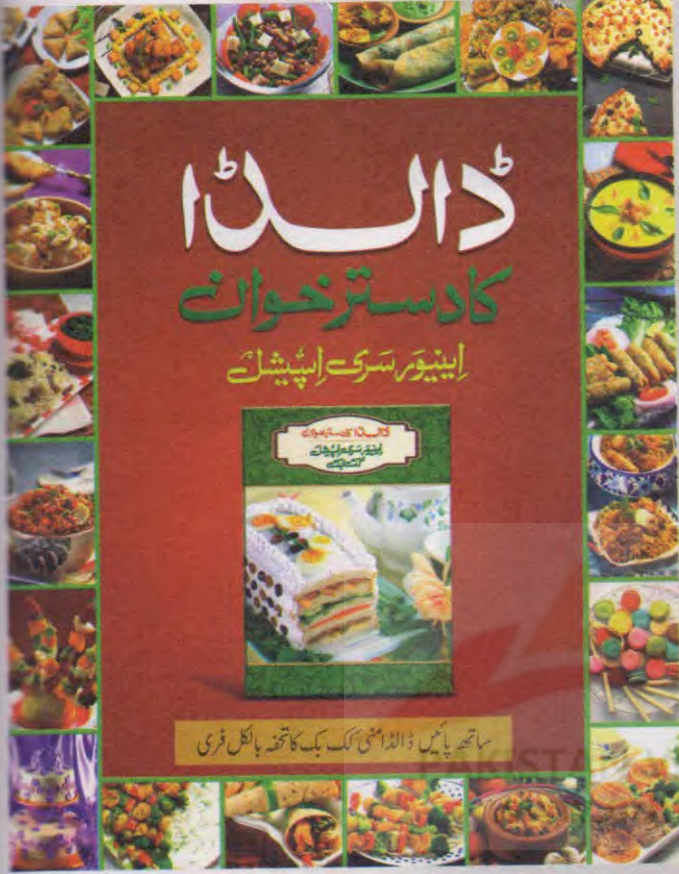
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز
میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شانداز مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سپی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیج استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



Wake up to good health

With the beginning of each new day,
we bake fresh in the House of Sona Bread because
we believe that you deserve only the best.





Phool



Nihari at its Best!



A.R. FOODS (PVT) LTD.

32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.

Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117

e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE

<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES

Type <Phool>

send SMS to **8227**

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

آج کیا پکائیں؟



6 اتوار
بیکڈ میٹ کیسرول
اور فنج چیز کیک

5 بدھ
نودلز پزا
کپ کیکیس

4 بدھ
شای چکن کچوری
چٹنیاں

3 بدھ
لبنانی چکن
بروکولی کریم سوپ

2 بدھ
سنگاپورن راکس
قیمہ کلجی مصالحہ

1 منگل
لچھا کباب
تھائی اسٹاکش فز

12 بدھ
آلیٹ مفس
سینڈوچ کیک

11 بدھ
ایرانی کباب و دپیٹا بریڈ
مرق مصالحہ دال چکن

10 بدھ
تکہ قیمہ
اسٹراپیری فز

9 بدھ
آش
روٹنگ اسٹون

8 منگل
مقلی آ لومر
گارک فینل فلیٹک اسٹیک

7 بدھ
افغانی مسلم پلاؤ
انڈے قیمہ

18 بدھ
مٹن و پیچیل کرھی
رس گلے

17 بدھ
تل والی مرھی
پودینا اور ٹماٹر والے پیچیل

16 بدھ
ریشی کباب اینڈ پالک پیئر
کرپی پوٹو کوئڈ فز

15 منگل
چکن شای کباب و دپیٹا
فز آ واکا دوسالہ

14 بدھ
روست چلی چکن
چپاتی ملائی دال

13 اتوار
چکن کھاؤ سے
کیوی کیک

24 بدھ
دلپند پسندے
لیمن فرائیڈ ونگز

23 بدھ
بالوفش ان گرین مصالحہ
انڈے والے پراٹھے

22 منگل
اسموکڈ کڑا ای
گرلڈ بیف برگر

21 بدھ
بیکڈ چکن و داسپائی یوگرٹ
و پیچیل دال

20 اتوار
وہاٹ پائے
سویت چیز ی باز

19 بدھ
گارک بریڈ پزا
کوٹے اور ماش کی دال

31 بدھ
قورمہ پلاؤ
کریمی چیز نیوکی

30 بدھ
انڈا مغز مصالحہ
سیخ کباب بریانی

29 منگل
دال مرغ کڑا ای
سیب کالوہ

28 بدھ
سبزیوں کے زگی کوٹے
اچاری بیف تکہ

27 اتوار
افغانی مسلم پلاؤ
چاکلیٹ لڑانیا

26 بدھ
مصالحہ دار شیریں
ہنی کومب بریڈ

25 بدھ
نور جہانی کباب
مٹن لیگ روست و دپیٹا ساس

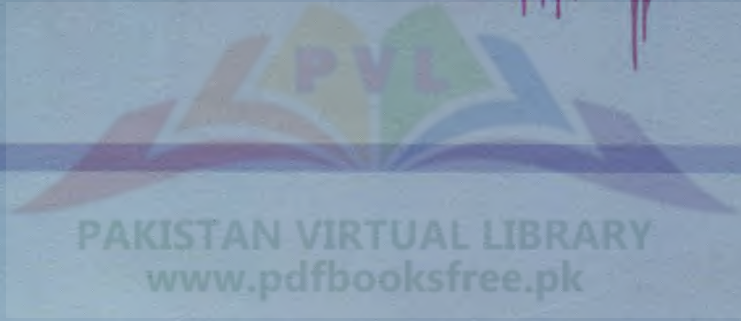


Inspired by Nature

کیچپ

کافی

انک



صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... پینارنگ اُڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہو جائیں صاف!

Brighto
PAINTS

کیوی کیک

اجزاء

| | |
|-------------|---------------|
| میدہ | ڈھائی پیالی |
| انڈے | تین عدد |
| چینی | ڈیڑھ پیالی |
| نمک | ایک چمکی |
| کیوی فروٹ | تین عدد |
| بیکنگ پاؤڈر | دو چائے کے چم |

ترکیبے

- دو آٹھ انچ کے کیک پیمن لے کر انھیں پکنا کر کے رکھ لیں اور اون کو 180°C پر بیس سے پچیس منٹ پہلے گرم کر لیں
- میدے میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ملا کر چھان لیں
- مارجرین یا مکھن کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ ہلکا ہو کر کریم کی شکل میں آجائے، پھر اس میں پیسی ہوئی چینی ملا کر چار سے پانچ منٹ مدید پھینٹ لیں
- اس کچھر میں ایک ایک کر کے انڈا ڈالتے ہوئے پھینٹیں
- چھان کر رکھے ہوئے میدے کو تھوڑا تھوڑا کر کے اس میں ڈالیں اور اچھی طرح ہلکے ہاتھ سے ملا لیں
- اس کچھر کو دونوں کیک پیمن میں آدھا آدھا ڈال دیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں تیس سے پینتیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- مکمل ٹھنڈا کر کے کیک کو پیمن سے نکال لیں۔ ایک کیک کے اوپر پھینٹی ہوئی سار کریم لگا کر اس پر کیوی کے سلاسر لگا دیں اور اس پر دوسرا کیک رکھ دیں
- آخر میں اس کیک کو پھینٹی ہوئی کریم سے سجا کر اوپر سے کیوی سے گارنش کر دیں

پریزنٹیشن فریج میں رکھ کر پختہ کر کے خصوصی تقریبات میں لطف اٹھائیں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے





www.pdfbooksfree.pk

پچھا کباب

اجزاء

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|---------------------|-------------------|--|---|---|---|
| دو کھانے کے حسب ضرورت | کارن فلار ۱۰۰ گرام VTF با پتی | آدھی گٹھی دو عدد | ہر ادھنیا انڈے | دس سے بارہ عدد ایک چائے کا چمچ چھ سے آٹھ عدد | ثابت لال مرچیں پسا ہوا گرم مصالحہ ہری مرچیں | آدھا کلو حسب ذائقہ ایک کھانے کا چمچ | گائے کا بغیر بڑی کا گوشت ہمک ادریک لہسن پسا ہوا |
|--------------------------|----------------------------------|---------------------|-------------------|--|---|---|---|

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں
- پین میں چار پیالی پانی کواٹنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں گوشت کی بوٹیاں ڈال دیں
- تیز آنچ پر پکاتے ہوئے اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں اور آنچ ہلکی کر دیں
- پھر اس میں ادریک لہسن، ہمک، لال مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ پانی خشک ہو جائے اور گوشت اچھی طرح گل جائے
- اسے ٹھنڈا کر کے چار پیس ڈال کر پیس لیں اور پیسے ہوئے ساتھ میں ہر ادھنیا، انڈے اور کارن فلار شامل کر دیں
- چار سے نکال کر پیسے میں ڈالیں اور درمیان میں دیکھتا ہوا کوئلہ رکھ کر اوپر سے ایک چائے کا چمچ VTF با پتی ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں
- پھر کوئلہ نکال کر اس مکچر سے حسب پسند شیپ کے کباب بنالیں اور ۱۰۰ گرام VTF با پتی میں سنہری فرانی کر لیں

پریزنیشن

تیار ی کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

لبنانی چکن

اجزاء

| | |
|--------------------|-----------------|
| عابت چکن | ڈیڑھ کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادرک لہسن پیا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| سفید مرچ پسلی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |

ایک کھانے کا چمچ
ایک چوتھائی پیالی
آدھی پیالی
ایک چوتھائی پیالی

پہچہ یکا پاؤڈر
لیموں کا رس
زیتون
ڈالڈاویو آئل

ترکیبے

- چکن کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور اسے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژر میں رکھ دیں
- تھوڑی سی سخت ہونے پر چکن کو فریژر سے نکالیں اور دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں
- بڑے پیالے میں نمک، ادرک لہسن، سفید مرچ، پہچہ یکا، لیموں کا رس اور ڈالڈاویو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس سے چکن کو میرینیٹ کر دیں
- چکن کو میرینیٹیشن میں کم از کم دو سے تین گھنٹے یا زیادہ سے زیادہ رات بھر کے لئے رکھ دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے 200C پر گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے کو چمکانا کر کے اس میں چکن کو میرینیٹیشن سے نکال کر رکھ دیں
- پچاس سے ساٹھ منٹ اس چکن کو بیک کرنا ہے، جس میں ہر پندرہ منٹ کے بعد چکن کے اوپر میرینیٹیشن ڈالنے رہیں
- اوون سے نکالنے سے پانچ منٹ پہلے بیکنگ ٹرے میں چکن کے ساتھ زیتون بھی رکھ دیں
- **پریزنٹیشن** گرم گرم چکن کو نکال کر زیتون اور دیمس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

اجزاء

ترکیبے

■ 180°C پر آٹھ سے دس منٹ بیک کر کے نکال لیں

62

اجزاء

| | | | |
|------------------|------------------|---------------|------------------|
| انسینٹ نوڈلز | دو پکٹ | ٹماٹر کا پیسٹ | چار کھانے کے چمچ |
| چکن بریسٹ | ایک عدد | چیز | آدھی پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ | زیتون | چھوٹے آٹھ عدد |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچ | میدہ | ایک کھانے کا چمچ |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | ڈالڈا لیو آئل | حسب ضرورت |

ترکیبے

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر لہسن، نمک اور ایک چائے کا چمچ لال مرچ لگا لیں۔ گرل پن کو گرم کر کے اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل ڈال کر چکن بریسٹ کو گرل کر لیں
- نوڈلز کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس پر ڈیڑھ پیالی پانی ڈالیں اور اسے دو منٹ کے لئے مائل کروا دو اور ان میں رکھ کر نکال لیں۔
- نوڈلز کی بنی علیحدہ کر لیں
- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل میں میدے کو فرانی کریں اور اس میں بنی ڈال کر کڑی کے چمچ سے ملا لیں، پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، چھوٹی بوٹیاں کی ہوئی چکن، لال مرچ اور چیز ڈال کر ملا لیں
- چھوٹے پزائین کو چمکنا کر کے اس میں ابلے ہوئے آدھے نوڈلز کو پھیلا کر ڈالیں، اس پر چکن کا آدھا کچر ڈال کر رکھ دے
- اوپر سے ڈالڈا لیو آئل چھڑک کر مائل کروا دو اور ان میں تین سے چار منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن شام کی چائے پر یا اجانک مہمانوں کی آمد پر اس جھٹ پٹ بننے والے پزاکا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: چار سے پانچ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

قیمے کی مصلحہ

اجزاء

| | | | |
|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| باتھ کا کتنا قیمہ | آدھا کلو | پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| چکن کی کٹی | 200 گرام | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| پیاز | ایک عدد | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ٹماٹر کا پیسٹ | آدھی پیالی | ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

ترکیبے

- کٹی اور قیمے کو دھو کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں، کٹی کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پھیلے ہوئے فرائینگ تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کر لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرانی کر لیں
- ادرک لہسن اور قیمہ ڈال کر اچھی طرح فرانی کریں پھر اس میں نمک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر بیٹھیں اور ساتھ ہی ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر دیں۔ قیمے کا تیل علیحدہ ہو جائے تو آدھی پیالی پانی ڈال کر گھٹنے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر کٹی ڈال کر تیز آج پر پانچ سے سات منٹ فرانی کر لیں۔ باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر پوری یا پرائیڈوں کے ساتھ برنج پر پیش کریں۔



شاہی چکن کھپڑی

اجزاء

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------------|------|-----------------|------------------|------------------|----------------------|----------------|
| چاول | ڈیڑھ پیالی | چکن | 250 گرام | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | کڑی پتے | حسب پسند |
| ارہری دال | تین چوتھائی پیالی | آلو | دو عدد | ثابت دھنیا | ایک چائے کا چمچ | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | پیاز | ایک عدد | ثابت رائی | آدھا چائے کا چمچ | ہر ادھنیا اور پودینہ | حسب پسند |
| ادرک بسن پراہوا | ایک چائے کا چمچ | ہلدی | ایک چائے کا چمچ | دہی | ڈیڑھ پیالی | والا VTF مٹتی | آدھی پیالی |

ترکیبہ

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوئیاں کر لیں، آلوؤں کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ارہری دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں (کیونکہ یہ دال تھوڑی دیر سے گھتی ہے)
- پندرہ سے بیس منٹ بعد چاولوں کو بھی دھو کر دال کے ساتھ ملا کر رکھ لیں
- پنن میں دوکھانے کے کچے والی VTF مٹتی میں ثابت گرم مصالحے ڈال کر کڑکڑا لیں پھر اس میں آدھا چائے کا چمچ مدرک بسن، دال اور چاول ڈال کر بھونیں، ساتھ ہی نمک اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی بھی شامل کر لیں
- اچھی طرح بھون کر اس میں دوکھائی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ درمیانی آٹچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چاولوں کا پانی خشک ہو جائے
- ایک عدد پنن میں دوکھانے کے کچے والی VTF مٹتی میں آلو کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسی پنن میں چوپ کی ہوئی پیاز کو بلیکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں ادرک بسن، پیسا ہوا ہر ادھنیا (ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور پودینہ)، پھنسا ہوا اکٹھا ہوا دھنیا، ہلدی اور چکن ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے آلو کے ٹکڑے اور پینٹینی ہوئی دہی ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکالیں

پریزنٹیشن

سرونگ ڈش میں پہلے چکن ڈالیں، اس پر تیار کی ہوئی کھجوری ڈال کر اس پر نمک ملی ہوئی پینٹینی ہوئی دہی ڈال دیں اور آخر میں ایک چائے کے کچے والی VTF مٹتی میں رائی اور کڑی پتے کڑکڑا کر اوپر سے بگھار ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



www.pdfbooksfree.pk

چاکلیٹ لزانیا

اجزاء

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------|-------------|------------|--------------|------------------|-----------------|-----------------|
| چاکلیٹ فلیور بسکٹ | 200 گرام | فریش کریم | ایک پیالی | جیلٹن پاؤڈر | ایک کھانے کا چمچ | چاکلیٹ چپ | حسب پسند |
| کریم چیز | ایک پیالی | کنڈینسڈ ملک | آدھی پیالی | کوکنگ چاکلیٹ | حسب ضرورت | ڈالڈا کوئنگ آئل | دو کھانے کے چمچ |

ترکیبے

- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر فریزر میں رکھ کر بخٹھنڈا کر لیں
- کریم چیز اور کنڈینسڈ ملک کو ملا کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- خوبصورت سے پلیٹر میں ہلکا سا ڈالڈا کوئنگ آئل لگائیں اور بسکٹ کو ساتھ ساتھ رکھ کر تہہ لگالیں
- جیلٹن کو دو چمچ نیم گرم پانی میں چھڑک کر ڈبل بوانگر (اچلتے ہوئے پانی پر پیالے کو رکھ کر) پر گھسلا لیں
- کریم کو فریزر سے نکال کر برف پر رکھ کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، اس میں جیلٹن اور کریم چیز ملا کر پھینٹیں۔ پھر اس میں چاکلیٹ چپ ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- آدھا کچر بسکٹ پر ڈال کر اسے فریزر میں رکھ دیں، بقیہ کچر کو فریج میں رکھیں
- جب فریزر والا کچر جھنے پر آجائے تو اس پر دوبارہ سے بسکٹ کی تہہ لگائیں اور اس پر بقیہ ٹھنڈا کچر ڈال دیں۔ فریزر میں مکمل جھنے کے لئے رکھ دیں
- پیالے میں کش کی ہوئی چاکلیٹ میں ڈالڈا کوئنگ آئل ملائیں اور اسے بھی ڈبل بوانگر پر گھسلا لیں۔ لزانیا کی ڈش کو فریزر سے نکال کر اس پر گھسلی ہوئی چاکلیٹ ڈال دیں

پریزنٹیشن

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ | جمانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چار سے پانچ کے لئے



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

بروکولی کریم سوپ

اجزاء

| | | | | | | | |
|-----------|------------|------|---------------|-------------------------|------------------|-----------------|------------------|
| بروکولی | 200 گرام | پیاز | ایک عدد چھوٹی | بہنی | چار پیالی | میدہ | ایک چائے کا چمچ |
| فریش کریم | آدھی پیالی | گاجر | ایک عدد | کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | ڈالڈا اولیو آئل | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | | | | | | |

ترکیبہ

- بروکولی کو صاف دھو کر اس کے پھول چھوٹے چھوٹے کر لیں، پیاز اور گاجر کو باریک کاٹ لیں
- ان تمام سبزیوں کو پختی میں ڈال کر پکے رکھ دیں، ساتھ ہی نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں
- ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے سبزیاں گلنے پر آجائیں تو انہیں لکڑی کے چمچ سے پھل لیں اور پھلتی سے چھان لیں
- تین میں ڈالڈا اولیو آئل میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر تین کو چولہے سے ہٹا کر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کر دیں۔ لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے ساتھ ہی چھان کر رکھا ہوا سوپ بھی ملا لیں
- ہلکی آگ پر پختی چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ سوپ اچھی طرح گرم ہو جائے

پریزنٹیشن

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



صحت کے
خزانہ

www.pdfbooksfree.pk

آش

اجزاء

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------|-----------|-----------|
| آدھا چائے کا چمچ | میٹھا سوڈا | ایک چائے کا چمچ | پسی ہوئی لال مرچ | دو چائے کے چمچ | ادرک لسن پسا ہوا | ایک پیالی | سفید پنیر |
| آدھا چائے کا چمچ | پسی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچ | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ | لبن کھلا ہوا | 100 گرام | اسٹیکسٹی |
| ایک پیالی | دہی | ایک چائے کا چمچ | گرم مصالحہ پسا ہوا | تین عدد | پیاز | 200 گرام | قیمہ |
| حسب ضرورت | ڈالڈال کوٹنگ آئل | ایک چائے کا چمچ | سفید زیرہ | چار عدد | ٹماٹر | حسب ذائقہ | نمک |

ترکیبہ

- چنوں کو صاف دھو کر میٹھا سوڈا اور گرم پانی ڈال کر بھگو دیں۔ پھر اس میں ایک چوپ کی ہوئی پیاز اور ادرک لسن کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں قیمہ ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- اچھی طرح گل جانے تو ہکا ہکا کھل کر رکھ لیں
- قیمے کو تیار کرنے کے لئے چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کوٹنگ آئل میں بار ایک چوپ کی ہوئی پیاز اور ادرک لسن کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں قیمہ ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں ہلدی، لال مرچ اور ٹماٹر کو بلینڈ کر کے ڈالیں اور اچھی طرح بھونٹیں ہوئے تیل علیحدہ ہونے پر چوبلے سے اتار لیں
- دہی کو پینٹ کر اس میں نمک، لسن اور کالی ملا لیں۔ اسٹیکسٹی کو نمک ملے پانی میں ابال لیں

پریزنٹیشن

بڑے پلیٹر میں درمیان میں پنیر رکھ کر اس پر ایک کھانے کے چمچ ڈالڈال کوٹنگ آئل میں زیرہ فرائی کر کے ڈالیں، پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ پھیلا کر رکھیں اور کناروں پر ابلی ہوئی اسٹیکسٹی ڈال کر اوپر سے پھینٹی ہوئی دہی ڈال دیں۔ ذائقہ بڑھانے کے لئے چاہیں تو اوپر سے کئی ہوئی لال مرچ اور قصوری میتھی چھڑک دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



www.pdfbooksfree.pk

آملیٹ مفنر

| اجزاء | تین عدد | ٹماٹر | ایک عدد | شلمرج | ایک عدد چھوٹی | پارسلے | ایک چائے کا چمچ |
|-------|------------------|-------|---------------|-------------------|------------------|---------------|-----------------|
| انڈے | تین کھانے کے چمچ | مشرمز | دو سے تین عدد | بیکنگ پاؤڈر | آدھا چائے کا چمچ | زردے کا رنگ | ایک چمچ |
| میدہ | حسب ذائقہ | گاجر | ایک عدد چھوٹا | کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا ویو آئل | حسب ضرورت |

ترکیبے

- مشرومز اور گاجر کو باریک چوب کر لیں، شلمرج اور ٹماٹر کے بیج نکال کر انھیں بھی باریک کاٹ لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، انڈوں میں نمک، کالی مرچ اور زردے کا رنگ ملا کر اچھی طرح پھینٹیں
- پھر انڈوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں۔ آخر میں اس میں کئی ہوئی سبزیاں اور پارسلے ڈال کر ملائیں
- ڈالڈا ویو آئل لگے ہوئے مفنر کپ کو اس کچھرے آدھا بھر دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن یہ مکمل غذائیت بھرے مفنر پنچ کے لئے بہترین ہیں۔ چاہیں تو اس میں تھوڑی سی ریڈ کی ہوئی اہلی ہوئی چکن بھی شامل کر دیں۔

تیار کرنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

سینڈوچ کیک

اجزاء

| | | | | | | | |
|------|-------------------|-------------|------------------|------|-----------------|-----------------|------------|
| میدہ | تین چوتھائی پیالی | انڈے | دودھ | دودھ | چا رکھانے کے چچ | مارجرین یا مکھن | آدھی پیالی |
| نمک | ایک چمکی | بیکنگ پاؤڈر | آدھا چائے کا چمچ | چینی | آدھی پیالی | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

ترکیبہ

- میدے میں نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، چینی کو پیس کر رکھ لیں
- مارجرین یا مکھن کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے بھینٹیں، جب وہ کریم کی شکل میں آجائے تو اس میں پیسی ہوئی چینی ملا کر بھینٹیں
- بیٹر چلاتے ہوئے ایک ایک کر کے انڈے شامل کر لیں پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر کے پھینٹ لیں اور آخر میں دودھ ملا لیں تاکہ آمیزہ بہت زیادہ گاڑھا نہ ہو
- الیکٹرک سینڈوچ میکرو گرم کر لیں اور اس کے اندر دونوں طرف برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں
- پھر اس میں احتیاط سے چچ سے آمیزہ ڈالیں اور اس کو بند کر کے دو سے تین منٹ رکھیں، خوبصورت سے سنہری کیک تیار ہو جائے گے۔ سارے ایک اسی طرح سے بنالیں

پریزنٹیشن ان کو بچوں کی پارٹی کے لئے بچوں کے پسندیدہ چاکلیٹ یا سٹرابیری ساس سے آئسنگ کریں اور ان کے کھلکھلاتے ہوئے چہروں کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

رولنگ اسٹون

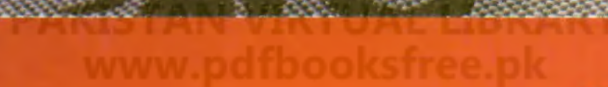
اجزاء

| | | | | | | | |
|------------|-----------------|------------------|-----------|------------------|--------|-----------------|-------------------|
| ایک عدد | انڈا | ایک عدد | شملہ مرچ | آدھا چائے کا چمچ | اجوائن | ایک پیالی | چکن پیپرونی |
| آدھی پیالی | میدہ | چار کھانے کے چمچ | فریش کریم | ایک عدد | پیاز | حسب ذائقہ | نمک |
| حسب ضرورت | ڈالڈا کوئنگ آئل | دو کھانے کے چمچ | چنڈر چیز | ایک عدد | ٹماٹر | ایک چائے کا چمچ | سفید مرچ لسی ہوئی |

ترکیبہ

- پیپرونی (یا سلاکس کئے ہوئے چکن سا تبجر) کو پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر میدے میں ہلکا سا رول کر لیں۔ اس کو کچھ دیر کے لیے فریج میں رکھ دیں
 - ٹماٹر اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر ان کے چھٹے ٹکڑے کر لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
 - فرائنیک چین میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو گرم کر کے پیپرونی کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
 - پھر اسی فرائنیک چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں ٹماٹر اور شملہ مرچ کو ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
 - اب اس میں نمک، سفید مرچ، اجوائن، کش کیا ہوا چیز اور کریم ڈال کر ملائیں اور ہلکی آگ پر چیز کو گھلنے تک پکالیں
- پریزنٹیشن** تیار کئے ہوئے سا کو پلٹیر میں نکالیں اور اس میں فرائی کیے ہوئے پیپرونی ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔ اسے چاہیں تو ابلے ہوئے پاستا یا چاولوں کے ساتھ بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



اجزاء

ترکیبے

پریزنٹیشن

پریزنیشن پلیئر میں چکن کو درمیان میں نکال کر فرائی کی ہوئی سبزیوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیارى کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

مصلیٰ آ لومطر

اجزاء

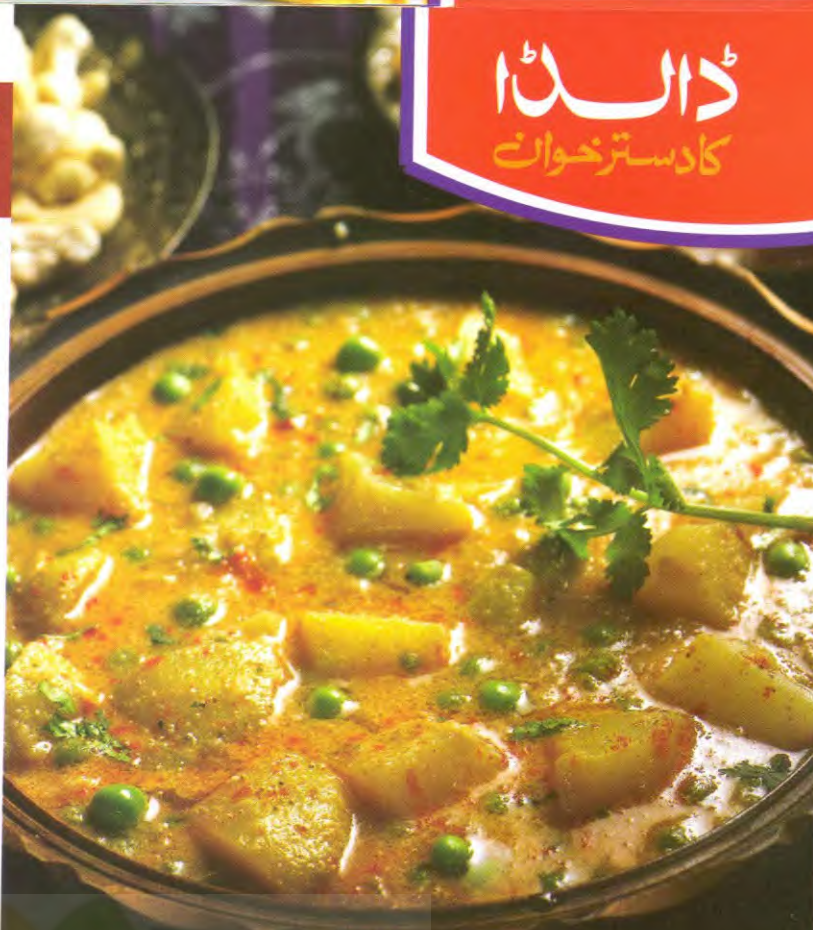
| | | | |
|------------------|------------------------|-------------------|--------------------|
| ایک چائے کا چمچ | پسی ہوئی لال مرچ | دو عدد درمیانے | آلو |
| ایک چائے کا چمچ | پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک سے ڈیڑھ پیالی | منر |
| آدھی پیالی | دہی | حسب ذائقہ | نمک |
| تین کھانے کے چمچ | فریش کریم | ایک چائے کا چمچ | ادرک لہسن پیسا ہوا |
| حسب پسند | ہر ادھنیا | ایک کھانے کا چمچ | خشخاش |
| چار کھانے کے چمچ | ڈالدا کوٹنگ آئل | چھ سے آٹھ عدد | کاجور پادام |
| | | دو عدد درمیانے | پیاز |

ترکیبے

- خشخاش، پادام، کاجور کو باریک پیس لیں اور کریم میں ملا کر فریج میں رکھ دیں۔ آلوؤں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے آدھی پیالی پانی میں ابال کر گلا لیں
- چوپ کی ہوئی پیاز کو **ڈالدا کوٹنگ آئل** میں ہلکی سنہری فرانی کریں۔ اس میں نمک، ادرک، لہسن، لال مرچ اور دہی ڈال کر بیویں اور ساتھ ہی منر اور آلوؤں کو شامل کر دیں
- ڈھک کر ہلکی آگ پر آٹھ سے دس منٹ پکائیں پھر کریم کا کچھ ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور گرم مصالحہ چمڑک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر باریک کٹنا ہوا ہر ادھنیا چمڑک کر پراٹھے یا شیر مال کے ساتھ مزہ لیں۔



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

ایرانی کباب

اجزاء

| | | | |
|--------------------|------------------|------------------------|-----------------|
| تیمہ | آدھا کلو | بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | کارن فلار | دو کھانے کے چمچ |
| پسی ہوئی ادرک | ایک چائے کا چمچ | باریک کٹنا ہوا پودینہ | دو کھانے کے چمچ |
| آلو | دو عدد درمیانے | ہری مرچیں | چار سے پانچ عدد |
| پیاز | دو عدد | انڈا | ایک عدد |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | ڈبل روٹی کا چورا | آدھی پیالی |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | آدھا چائے کا چمچ | ڈالدا کوٹنگ آئل | حسب ضرورت |

ترکیبے

- آلو اور پیاز کو چھیل کر کش کر لیں اور علیحدہ علیحدہ ملل کے کپڑے میں رکھ کر اچھی طرح دبا کر ان کا پانی نکال لیں
- قیتے کو جو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اسے ایک پیالے میں ڈال دیں
- اس قیتے میں نمک، ادرک، آلو، پیاز، لال مرچ، گرم مصالحہ، چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور پودینہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں انڈا پھیلت کر اس میں کارن فلار، بیکنگ پاؤڈر اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے بھی قیتے میں شامل کر دیں
- حسب پسند عیپ کے کباب بنالیں اور **ڈالدا کوٹنگ آئل** میں سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن

ان سادہ سے کبابوں کا پیٹا بریڈ کے ساتھ مزہ لیں۔





www.pdfbooksfree.pk

تیل والی سرخی

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|------------------|-----------------|------------------|
| چکن | آدھا کلو | لہسن کے جوئے | تین سے چار عدد | سو یا ساس | تین کھانے کے چمچ | باریک ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| سفید تل | ایک کھانے کا چمچ | پیاز | چار سے چھ عدد | ٹماٹر | دو عدد | لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | بڑی ہری مرچیں | تین سے چار عدد | ڈالڈا کوئنگ آئل | حسب ضرورت |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ | | | | |

اجزاء

ترکیبے

- باریک ہری مرچوں میں بھنا ہوا زیرہ اور لیموں کا رس ملا کر پیس لیں، اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں اور سو یا ساس ڈال کر ملا لیں
- چکن کو صاف دھو کر تیار کئے گئے مصالحے سے میرینٹ کر لیں اور فریق میں رکھ دیں
- تین سے چار پیاز کو باریک چوب کر لیں اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا کوئنگ آئل میں نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیان آئی پیسٹ پر پکھ دیں
- جب چکن گلے پر آجائے تو اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، ٹماٹر اور لہسنائی میں کٹی ہوئی بڑی ہری مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں
- سبز یاں بکلی ہی نرم ہو جائے تو اس کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل میں فرائی کر کے چکن میں ڈال دیں اور ملا کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر اوپر سے باریک کئے ہوئے لہسن کے جوڑوں کو سنہری فرائی کر کے ڈالیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گارلک بریڈ پزا

اجزاء

| | | | |
|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| ایک کھانے کا چمچ | کٹی ہوئی لال مرچ | ایک عدد | فرنیج بریڈ |
| ایک عدد | شملہ مرچ | حسب ذائقہ | نمک |
| آٹھ سے دس عدد | زیتون | چھ سے آٹھ عدد | لہسن کے جوئے |
| آدھی پیالی | چیڈر چیز | ایک عدد | چکن بریسٹ |
| دو کھانے کے چمچ | موزریلا چیز | چار کھانے کے چمچ | ٹماٹو کچپ |
| آدھی گٹھی | برادھنیا | چار کھانے کے چمچ | ٹماٹو کا پیسٹ |
| حسب ضرورت | ڈالڈالو آئل | ایک عدد درمیان | پیاز |
| | | آدھا چائے کا چمچ | کالی مرچ پسی ہوئی |

ترکیبہ

- لہسن اور ہر ادھنیا باریک پیس لیں اور اس میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈالو آئل، نمک اور کالی مرچ ملا کر پیسٹ بنالیں
- فرنیج بریڈ کی سلاٹس کاٹ کر اس پر پیسٹ لگائیں اور اسے گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر نکال لیں
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈالو آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں چھوٹی بوٹیاں
- کی ہوئی چکن کو نمک اور لال مرچ کے ساتھ تیز آگ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹو کچپ اور ٹماٹو کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر چوبیس سے اتار لیں
- فرنیج بریڈ کی سلاٹس پر اس چکن مکچر کو پھیلا کر لگائیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز، باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ اور
- زیتون ڈال کر گرم اوون میں اتنی دیر رکھیں کہ چیز پگھل جائے

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر گارلک بریڈ پزا کو گرم گرم کانی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

مسٹن و بجیٹیل کرھی

اجزاء

| | | | |
|--------------|------------------|------------------|-------------------------|
| بکرے کا گوشت | آدھا کلو | پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| ٹماٹو | چار سے پانچ عدد | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| بیسن | آدھی پیالی | کڑی پتے | چند پتے |
| مٹی جلی بزیں | دو پیالی | املی کا پیسٹ | تین سے چار کھانے کے چمچ |
| ثابت رائی | آدھا چائے کا چمچ | ڈالڈالو آئل | آدھی پیالی |

ترکیبہ

- ٹماٹو کو پلینڈ کر کے رکھ لیں، گوشت کو دھو کر اس میں نمک اور ادھ لہسن ڈال کر ہلکی آگ پر اتنی دیر رکھیں کہ گوشت گل جائے (چاہیں تو آدھی پیالی پانی بھی شامل کر دیں)
- بیسن میں ڈالڈالو آئل کو گرم کرنے رکھیں اور اس میں رائی، زیرہ، کڑی پتے ڈال کر کڑکڑالیں، آٹھ ہلکی کر کے بیسن ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں پلینڈ کئے ٹماٹو ڈالیں، ساتھ ہی نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں۔ چار سے پانچ منٹ کے بعد اس میں ابلتا ہوا گوشت اور کٹی ہوئی بزیں ڈال کر ملائیں اور دو سے تین پیالی پانی ڈال دیں
- درمیان میں آٹھ پرائی دیر پکائیں کہ بزیں اگل جائے، آخر میں املی کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پریزنٹیشن: اس منفرد کرھی کو روٹی اور ابلے ہوئے چاول دونوں کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

اسموکڈ کڑاہی

اجزاء

| | | | |
|---------------------|------------------|-----------------|------------------|
| پکن | ایک کلو | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ثابت دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ثابت کالی مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| باریک کٹی ہوئی ادرک | ایک کھانے کا چمچ | دہی | چار کھانے کے چمچ |
| پیاز | ایک عدد | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ٹماٹر | تین عدد درمیانے | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| ثابت لال مرچیں | سات سے آٹھ عدد | ڈالڈال کوٹک آئل | آدھی پیالی |

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیبے

- پکن کو صاف دھو کر پکن میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر درمیانے آگ پر ڈھک کر رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ پکا کر چوبلے سے اتار لیں
- ڈالڈال کوٹک آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرانی کریں، پھر اس میں پکن ڈال کر تیز آگ پر فرانی کریں۔ ساتھ ہی دہی بھی شامل کر لیں
- لال مرچ، کالی مرچ، دھنیا اور زیرہ گرم توے پر ڈال کر سینک لیں اور مونا کوٹ کر پکن میں ڈال دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے پر آجائے تو اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ادرک چھڑک دیں اور درمیان میں دکھتا ہوا کوئلہ رکھ کر ڈھک دیں
- ہلکی آگ پر چار سے پانچ منٹ دم پر رکھ کر چوبلے سے اتار لیں اور کوئلہ نکال لیں

پریزنیشن

گرم گرم دھواں نکلتی ہوئی کڑاہی کو نان اور سلاڈکے ساتھ پیش کریں۔





بالٹی فشن ان گرین مصالحہ

اجزاء

| | | | | | | | |
|-----------------|----------------|------------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|--------------------|
| دو کھانے کے چمچ | فریش کریم | آدھی گھی | پودینہ | ایک چائے کا چمچ | پھنی | ایک کلو | مچھلی کے تیلے |
| حسب ضرورت | ڈالہ کنولہ آئل | چھ سے آٹھ عدد | ہری مرچیں | ایک عدد | شملہ مرچ | حسب ذائقہ | نمک |
| | | دو سے تین کھانے کے چمچ | کانچ چیز | ایک سے دو عدد | ہری پیاز | دو کھانے کے چمچ | ادرک لہسن پیسا ہوا |
| | | | | آدھی گھی | ہرا دھنیا | آدھی پیالی | دہی |

ترکیبے

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر ان پر دو کھانے کے چمچ ڈالہ کنولہ آئل، نمک اور ادرک لہسن لگا کر فریج میں رکھ دیں
- شملہ مرچ، ہری پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر ان پر پھنی چھڑک لیں، تاکہ ان کی رنگت کھلی ہوئے رہے
- پھر ان تمام چیزوں میں دہی اور کانچ چیز ملا کر بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- پھنی ہوئی کڑائی میں چار کھانے کے چمچ ڈالہ کنولہ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں بلینڈ کئے ہوئے مصالحے کو فرانی کریں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں مچھلی کے تیلے شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- پھر اس پر کریم کو ہلکا سا پیسٹ کر ڈالیں اور بغیر ڈھکے ہوئے پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبلے سے اتار لیں

پریزنیشن اس مزیدار مچھلی کو حسب پسند پرائے یا لے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



دل پسند پندے

اجزاء

| | | | | | | |
|--------------------|------------------|--------------------|---------------------|-------|-----------------|------------------|
| پندے | آدھا کلو | گرم مصالحہ پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | چمچ | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | کلوچی | پیتا پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| ادریک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | دہی | آدھی پیالی | سونف | ڈالڈا کوٹنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | میتھی دانہ | ایک چوتھائی چائے کا | | | |

ترکیبے

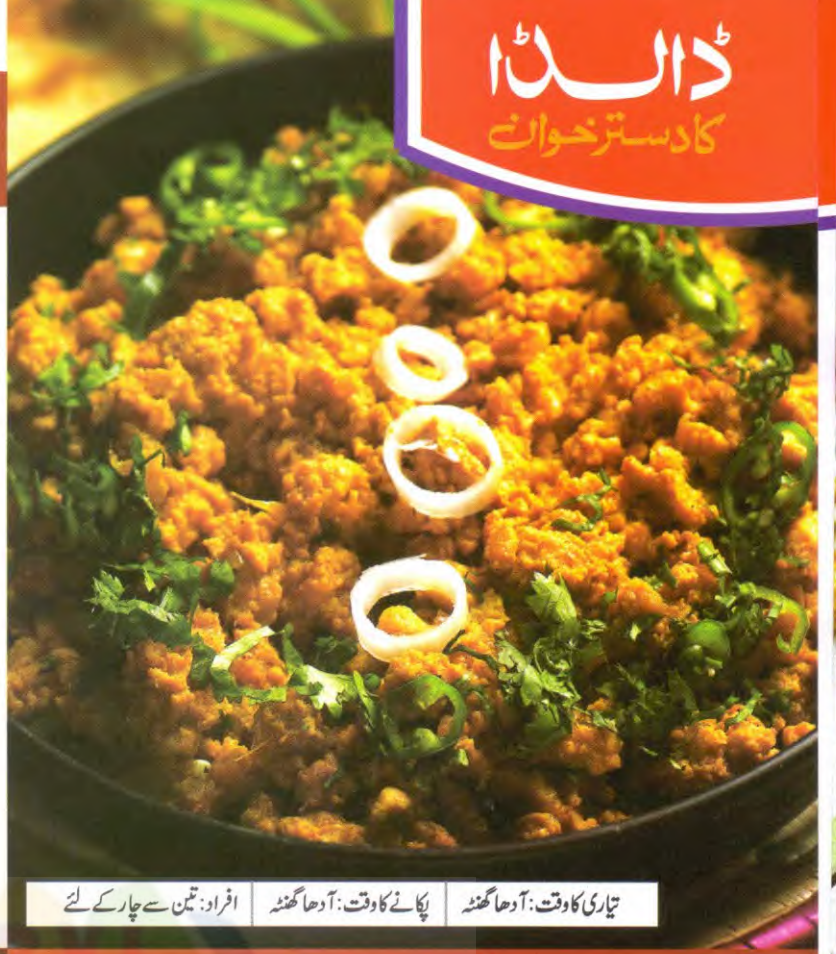
- پندوں کو صاف دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- دہی میں نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ کالی مرچ اور پسا ہوا پیتا ڈال کر ملا لیں اور اس کچر کو پندوں پر لگا کر رکھ دیں
- میتھی دانہ، کلوچی اور سونف کو پیس کر لیوں کے رس میں ملا لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پندوں کو ہلکی آٹھ پر فرائی کریں
- جب تیل علیحدہ ہونے پر آجائے تو لیوں کے رس میں ملا کر رکھا ہوا مصالحہ شامل کر دیں
- پندے مکمل طور پر گل جائے تو ان کے درمیان میں دیکھتا ہوا کوئلہ رکھ کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن موٹے کٹے ہوئے سلاد اور پرائٹوں کے ساتھ ان نڈیاں پندوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تنگہ قیمہ

ڈال ڈال کا دسترخوان



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

| | | | |
|------------------|--------------------------|------------------|------------------------|
| ایک پیالی | دہی | آدھا کلو | قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا) |
| دو کھانے کے چمچ | لیموں کا رس | حسب ذائقہ | نمک |
| تین سے چار عدد | ہری مرچیں | ایک کھانے کا چمچ | ادرک پسپا ہوا |
| حسب پسند | ہرا دھنیا | چار کھانے کے چمچ | تیتہ مصالحہ |
| چار کھانے کے چمچ | ڈال ڈال کوئٹہ آئل | دو عدد درمیانی | پیاز |

ترکیبہ

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، ادرک پسپا، تیتہ مصالحہ اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس سے قیمتے کو میرینٹ کر کے رکھ لیں
- دیکھتے ہوئے کونسلے کو قیمتے کے درمیان میں رکھ کر ڈھک دیں
- ڈال ڈال کوئٹہ آئل** میں پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں قیمتے کو (کوئٹہ ڈال کر) ڈال دیں
- درمیانی آگ پر اتنی دیر کہ وہی کا پانی خشک ہو جائے، اچھی طرح بھون کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

باریک کٹی ہوئے ہری مرچوں اور ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔

نورجہانی کباب

VIRTUAL LIBRARY
fbook-free.pk

اجزاء

| | | | |
|---------------|------------------|--------------------------|------------------|
| قیمہ | آدھا کلو | کئی بوٹی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| ادرک پسپا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| پسا ہوا پیٹا | دو کھانے کے چمچ | پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ |
| پیاز | تین عدد درمیانی | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| شملہ مرچ | ایک عدد | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ٹماٹر | دو عدد | ڈال ڈال کوئٹہ آئل | حسب ضرورت |

ترکیبہ

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس میں دو موٹی کٹی ہوئی پیاز، بھنا ہوا زیرہ، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ گرم مصالحہ اور پیٹا ڈال کر چار میں پیس لیں
- قیمے کے اس کچھرے سے لمبے لمبے کباب بنالیں اور فرائینگ ٹین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈال ڈال کوئٹہ آئل** ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- اسی فرائینگ ٹین میں دو کھانے کے چمچ **ڈال ڈال کوئٹہ آئل** ڈال کر اس میں ایک موٹی کٹی ہوئی پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ پھیلا کر رکھیں اور اس کے اوپر نمک، لال مرچ اور گرم مصالحہ چھڑک کر کباب رکھ دیں۔ اوپر سے باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں
- ڈھک کر بلکی آگ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن سلاک کے پتوں پر سجا کر ان مزیدار کبابوں کو پیش کریں۔



مریج مصالحہ دال چکن

اجزاء

| | | | | | | | |
|-------------|-----------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|-----------------|------------------------|
| پکن بون لیس | آدھا کلو | اورک لیسن پھا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | پسی ہوئی لال مریج | ڈیزھ کھانے کا چمچ | ثابت لال مریجیں | پانچ سے چھ عدد |
| چنے کی دال | ایک پیالی | پیاز | دو عدد | پسا ہوا دھنیا | ایک کھانے کا چمچ | املی کارس | دو سے تین کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ٹماٹر | تین عدد درمیانے | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوٹنگ آئل | آدھی پیالی |

ترکیبہ

- چکن کی چھوٹی بونیاں کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں۔ چنے کی دال کو بال کر گلا لیں
- چن میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو سفید زیرہ ڈال کر گرم کریں پھر اس میں ثابت لال مریجیں اور پیاز ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- اس میں ٹماٹر، لال مریجیں، ہلدی اور دھنیا ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھجوتیں، جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں ادرک لیسن اور چکن ڈال کر بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر املی ہوئی دال شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا کر آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- بکی آٹھ پردس سے پندرہ منٹ پکانے کے بعد دال میں املی کارس، لسمائی میں کٹی ہوئی ہری مریجیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر بلیکی آٹھ پردس پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم دال کو ابلے ہوئے چاول یا چپاتیوں کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY

www.pdfbooksfree.pk

افغانی مسلم پلاؤ

اجزاء

| | | | | | | | |
|----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| دس سے بارہ عدد | ہری مرچیں | ایک کھانے کا چمچ | پسی ہوئی لال مرچ | ایک پیالی | فرانی پیاز | ایک کلو | چکن |
| حسب ضرورت | ڈالڈال کوئنگ آئل | دو عدد درمیانے | آلو | پانچ سے چھ عدد | ٹماٹر | تین پیالی | چاول |
| | | ایک پتہ | تیز پات | دو کھانے کے چمچ | سرکہ | حسب ذائقہ | نمک |
| | | | | ایک چائے کا چمچ | سفید مرچ پسی ہوئی | دو کھانے کے چمچ | ادرک لہسن پسا ہوا |

ترکیبہ

- چکن کے بڑے ٹکڑے کر کے صاف دھو لیں پھر انہیں نمک، سرکہ اور چار سے چھ پسی ہوئی ہری مرچیں لگا کر رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد انہیں ڈالڈال کوئنگ آئل میں ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں۔
- بڑے چین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈال کوئنگ آئل میں تیز پات ڈال کر گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔
- پھر اس میں پیاز اور ٹماٹر کو بلینڈ کر کے ڈالیں اور ساتھ ہی نمک، لال مرچ اور سفید مرچ ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھجوتیں۔
- آخر میں فرائی کر کے رکھی ہوئی چکن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ چاولوں کو نمک اور ہری مرچیں ڈال کر ایک کئی اہال لیں اور ان کے درمیان میں چکن کا مصالحہ رکھ دیں۔
- کناروں پر چکن اور فرائی کئے ہوئے آلوؤں کے ٹکڑے رکھ کر اوپر سے چارل ڈال دیں۔ ڈھک کر بھکی آج پدس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: ڈش میں نکالے ہوئے اچھی طرح ملا کر نکال لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



www.pdfbooksfree.pk

سوئیٹ چیزیں بالز

| اجزاء | میدہ | دو پیالی | خنگ خیر | ایک چائے کا چمچ | انڈا | ایک عدد | بادام پستے | حسب پسند |
|----------|-----------|----------|-----------|-----------------|----------------|-------------------|------------|----------|
| کریم چیز | ایک پیالی | چینی | ڈیز پیالی | چھوٹی الائچی | تین سے چار عدد | والٹا VTF بنا پتی | حسب ضرورت | |

ترکیبہ

- میدے کو چھان کر پیالے میں ڈالیں اور اس میں چیز، پیسی ہوئی الائچی، ایک چائے کا چمچ چینی، خنگ خیر اور انڈا ڈال کر نیم گرم پانی سے نرم گوندھ لیں
- کچھ دیر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں پھر اس کو دوبارہ سے ملا سا گوندھیں اور اس کے چھوٹے چھپے بال بنالیں
- کڑا ہی میں ڈالنا VTF بنا پتی کو گرم کریں اور ان بالز کو ہلکی آگ پر سنہری فرنی کر لیں
- شیرہ بنانے کے لئے چینی میں تین چوتھائی پیالی نیم گرم پانی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں پھر درمیان آگ پر چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا سا شیرہ تیار کر لیں
- شیرے میں گرم گرم فرنی کئے ہوئے چیز بالز ڈال کر ملا لیں اور ڈش میں نکال لیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر باریک کٹے ہوئے بادام پستوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



ریڈرز رسیپے کونٹیسٹے ونر

رجیم یارخان سے روبینہ نقوی قرار پائی ہیں

www.pdfbooksfree.pk

کوفتہ پلیٹر

اجزاء

| | | | | | | |
|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| آدھا کلو | ڈبل روٹی کے سلاسرز | دو عدد | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | ہری مرچیں | چھ سے آٹھ عدد |
| آدھا کلو | بیس | دو کھانے کے چمچ | ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ | برادھنیا | آدھی گٹھی |
| حسب ذائقہ | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | پسا ہوا گرم مصالحہ | آدھا چائے کا چمچ | براؤن شوگر | ایک چائے کا چمچ |
| ایک کھانے کا چمچ | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ | ٹماٹر کا پیسٹ | ایک پیالی | دودھ | آدھی پیالی |
| ایک عدد | ثابت دھنیا | ایک چائے کا چمچ | ٹماٹو کچپ | آدھی پیالی | ڈالڈا کوٹنگ آئل | حسب ضرورت |

ترکیبے

- ایک چائے کا چمچ گرم مصالحہ، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دھنیا، بھون کر کوٹ لیں
- کوفتہ بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ کو دھو کر خشک کر لیں اور اس میں ہری مرچیں، برادھنیا، بھنا ہوا بیسن، دودھ میں ڈبل روٹی کے سلاسرز، بھنا ہوا مصالحہ اور ادک لسن ڈال کر چارپہن میں پیس لیں
- نمک ملا کر اس کچر کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر ڈالڈا کوٹنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں
- چاول بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور اس میں (پہلے سے بھگو کر رکھے ہوئے) چاول ڈال کر بھونیں، پھر اس میں نمک اور ڈھائی سے تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چاولوں کا پانی خشک ہو جائے۔ ڈھک کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- سب تیار کرنے کے لئے، چین میں ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کچپ، لال مرچ، کالی مرچ، پسا ہوا گرم مصالحہ، بھنا ہوا کٹنا ہوا زیرہ، ایک پیالی پانی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر ہلکی آگ پر پکا کر سب کو حسب پسند گاڑھا کر لیں

پریزنٹیشن

پلیٹر میں چاول پھیلا کر ڈالیں اور اس پر کوفتے رکھ کر سب ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ عدد

روبینہ نقوی صاحبہ کا تعارف

روبینہ نقوی ایک عرصے سے ڈالڈا کادسترخوان کی قاری ہیں آپ کوفتہ پلیٹر بنانے کی ترکیب تمام

قارئین سے شیئر کر رہی ہیں آپ بھی آزمائیے



- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کوئیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کاسٹیشنل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالدا کادسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا براۓ مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



No MSG [Monosodium
Glutamate]

No Nitrates or Nitrites

No Preservatives

Zero gram Trans Fat
per serving

Stay powered all day with

***Deline*®** **Protein Power Breakfast**

*K&N's range of Deline products are the perfect solution
to a protein-rich breakfast as they are:*

- ✓ Safe and Healthy
- ✓ Packed with Protein Power
- ✓ Made with premium meat
- ✓ Fully cooked in the oven
- ✓ Naturally smoked
- ✓ Great tasting



All Natural Chicken



Why Protein for Breakfast?

Eating a healthy breakfast rich in animal protein, can help give you:

A more nutritionally complete diet, higher in nutrients, vitamins and minerals

Improved concentration and performance in the classroom or the boardroom

More strength and endurance to engage in physical activity

Lower cholesterol levels

Disadvantages of a non-protein-rich breakfast

If we do not have a protein-rich breakfast, we will not be able to perform to our best potential,

whether in school, office or fulfilling the challenges of running a household.

People who do not have a protein rich breakfast tend to eat more food at the next meal or nibble on high-calorie, unhealthy snacks to avoid hunger.

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے
اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے
ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔
اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان سبسکریپشن فارم

Name: _____ نام

Address: _____ پتہ

Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email: _____ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd, 210 Revelation Inc. فلور 2، کلفٹن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

ABDULLAH KADWANI & ASAD QURESHI'S

TUM KON PIYA

WRITTEN BY MAHA MALIK

DIRECTED BY YASIR NAWAZ

C O M I N G S O O N

for feedback: marketing@horizonmedia.com.pk
Contact us: +92 (21) 35644020 - 21
www.urdu1.tv
facebook.com/urdu1tv
twitter.com/urdu1tv

urdu1
sirf entertainment

کوکنگ ایکسپرٹ نیلوفر قیوم سے ملنے کھانا پکانا میرے لئے تھراپی سے کم نہیں

شاہین ملک

کھانوں کی دریافت اور ان کی تبدیلیوں سے انسانی ذہن اور تہذیب و تمدن کے ارتقاء کا پتہ چلتا ہے۔ ابو الفضل نے آئین اکبری میں لکھا ہے کہ ”انسانی مزاج کا اعتدال، جسمانی توانائی اور قوت، ظاہری اور باطنی سعادتوں سے بہرہ مند ہونے کی قابلیت اور دینی و دنیاوی برکات سے فائدہ اٹھانے کی استعداد کا پیدا ہونا یہ تمام باتیں اس امر پر منحصر ہیں کہ انسان کی غذا اور کھانا پکانے کی تربیت بہترین طریقے پر عمل میں آئے۔“

ہماری اس ماہ کی کوکنگ ایکسپرٹ نیلوفر قیوم سے مل کر یہ تحریر حرف بہ حرف سچ معلوم ہوئی۔ آپ جرمن خاتون کی صاحبزادی ہیں۔ امی ابو زندگی کے طویل عرصے تک بنگلہ دیش میں مقیم رہے اور خود نیلوفر فضائی کمپنی میں ملازم تھیں۔ متعدد بار مختلف بیرونی ممالک میں جانے اور کھانے، کھانے کے اتفاقات سے گزریں، یوں دہلی کھانوں کے ساتھ ساتھ انہیں جاپانی، چینی، اطالوی، فرانسیسی، امریکن، برطانوی اور عربی ڈشز بنانی آ گئیں۔ وہ کہتی ہیں ”ڈائنہ میرا سب سے اہم استاد ہے۔ میں نے بیرونی ملکوں کے کھانوں کے ٹکڑے یوں ہی استفادہ کیا ہے۔ ایک بار کھانے کو کچھ کراجزام کی سوجھ بوجھ حاصل کی تو اندازہ ہوتا گیا کہ کونسا کھانا اس طرح پکا ہوگا۔“



”گویا پکانے سے رغبت دلانے والی ہستی آپ کی والدہ ہی تھیں“

”جی! ہوتا یہ تھا کہ جب میں بہت چھوٹی تھی جب امی کے کپے ہوئے کھانوں سے جو کچھ پیتا تھا اس سے ملا کر کھانوں کو عنوان دینے کا کھیل کیا کرتی تھی۔ کھانا جڑی کا ہوتا یا جاپان کا میں اسے دوسرے بچے ہوئے کھانوں سے ملا کر اٹالین ڈش کا نام دے دیتی، جسے سب میرا حوصلہ بڑھانے کے لئے مزے سے

”کیا آپ کبھی گارڈننگ کے تصور پر کام نہیں کر رہے ہیں؟“

”آپ کے گھر میں جگہ تو خاصی وسیع ہے؟“

”میرے بچوں نے کتاب پال رکھا ہے جس کی وجہ سے میں اپنے اس خواب کی تکمیل نہیں کر پائی مگر بہت جلد میرا ارادہ ہے کہ اس باغ میں اپنی چڑی بوٹیاں، ہرے مصلے اور کچھ سبزیاں خود اگاؤں گی اور یہ نامیاتی ہوں گی۔ اصل میں ہنگریش میں قیام کے دوران میری امی بھی ہر پھل اور سبزی خود اپنے گھر کے لان میں کاشت کیا کرتی تھیں۔ وہ اپنی ڈبل روٹی بھی خود بیک کیا کرتی تھیں وہ تو خیر میں بھی اپنے کنبے کی ضروریات کے مطابق Bun اور Bread خود بناتی ہوں اور بہت حد تک نیچرل اجزاء کی مدد سے اشیاء بناتی ہوں۔“

”جینیٹو موٹو، پچکن پاؤڈر اور Msg کے بارے میں

بتائیے، انہیں استعمال کیا جائے یا نہیں؟“

”جی نہیں! ہرگز بھی نہیں۔ آج کل کچھ ڈولز میں Msg کا استعمال ہوتا ہے جو بے حد خطرناک جزو ہے، ان پر تو باقاعدہ پابندی ہونی چاہئے۔“

”چاول ابال کر کھلے کھلے بھی علیحدہ علیحدہ کیسے

رکھے جاسکتے ہیں؟“

”اچلتے ہوئے پانی میں چاولوں کے ساتھ تھوڑا سا سرکہ اور نمک شامل کر دیا جائے تو چاول پھولتے بھی ہے اور آپس میں چپکنا بھی نہیں۔“

”بہت اچھی چائے کیسے بنائی جائے؟“

”پانی کھولا کر ٹی پوٹ میں ڈالا جائے اور حسب ضرورت پتی بھی اس میں شامل کی جائے اور ٹی کوڑی ڈھانپ کر رکھی جائے تاکہ کیتلی میں پانی ابال کر پتی ڈالی اور خوب پکینے کے لئے چھوڑ دیا جائے۔ اس طرح چائے کی نزاکت اور ذائقے میں فرق آتا ہے مگر آج کل اس طرح چائے بنانے کے تصور معدوم ہونے لگا ہے۔ اسی لئے بد ذائقہ چائے شوق سے پیش بھی کر دی جاتی ہے۔“

”آخر میں اپنے لئے کوئی ایک جملہ جو آپ اپنا

تعارف ہو سکتے؟“

”کھانا کھانے کا شوق ہی پکانے کی ترغیب دیا کرتا ہے اس لئے میں پکانے کو کبھی جاب یا ڈیوٹی نہیں سمجھتی۔ یہ میرے لئے قرانی کا درجہ رکھتا ہے۔ میں پکاتے ہوئے کبھی تھکتی نہیں ہوں۔“

اسی لئے نیلوفر قوم کو کراچی ہوم شیف (سنے ادارے) کے پتھنل میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ کراچی میں پہلا ایسا برانڈ ہوگا جو گھروں میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر پکانے والی خواتین کے کھانے ان سے Order کرے گا اور گھر کے کپے ہوئے تازہ بہ تازہ کھانوں کے خواہشمندوں تک پہنچائے گا۔ شام گہری ہونے سے پہلے ہم نیلوفر کو Good Luck کہہ کر لوٹ آئے مگر ان کے ہاتھوں سے بنے Cinamon Rolls کے ذائقے کی تعریف کو حرفوں میں لکھنا آسان نہیں ہے۔

بناتی ہیں اور بڑی محبت اور دلچسپی سے تفصیل بتاتی ہیں۔ وہ بھی یہی مشورہ دیتی ہیں کہ کسی بھی کھانے کو پریشر کوکر میں نہ پکایا جائے۔ شیف وہی اچھا ہے جو سادگی اور خلوص سے کھانوں کی ترکیب بتائے۔ جی اویو کی بڑی تعریف سنی تھی مگر ماسٹر شیف آسٹریلیا میں انہوں نے جارحانہ انداز اختیار کر کے لو آموڈ پکانے والوں کی حوصلہ افزائی نہیں کی۔ میں نے Laura ہی سے بڑکیز اور بسکٹس بنانے سیکھے۔ اب بھی جب نئی چیز بنانے کی امگ پیدا ہو تو انہی کے پروگرام دیکھتی ہوں۔“

”اپنے کھانوں میں انفرادیت اور ذائقے کے

ساتھ ساتھ غذائیت برقرار رکھنے کا سہل طریقہ کیا

ہو سکتا ہے؟“

”ہر مصالحہ، Sauces، دہی، کاج چیز اور جو کچھ بھی گھر میں تیار ہو سکے وہ بنائی جائے۔ جب آپ تجارتی نقطہ نظر سے نہیں بناتیں، اپنے لئے بناتی ہیں تو ملاوٹ کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ سیکنگ میں اور دیگر کھانوں میں جہاں میدہ

جب میں بہت چھوٹی تھی تب امی کے

پکے ہوئے کھانوں سے جو کچھ چچتا تھا اس

سے ملا کر کھانوں کو عنوان دینے کا کھیل

کھیلا کرتی تھی۔ کھانا جرمنی کا ہوتا یا جاپان

کا میں اسے دوسرے بچے ہوئے کھانوں

سے ملا کر اٹالین ڈش کا نام دے دیتی

اور آٹا گوندھنے کی ضرورت پڑے اپنے ہاتھوں کو دھو کر خود گوندھ لینے سے یہ

بہت اچھا Rise ہوتا ہے۔ مشین وقت بچاتے بچاتے ذائقے کی جاذبیت

برقرار نہیں رکھ سکتی۔ وہ مقدار بڑھادے گی مگر میں اپنی امی اور شیف Laura

کی ایک بات گرہ میں باندھ چکی ہوں کہ جتنی اپنائیت اور اپنے وجود سے ہم

آجنگ ہو کر کھانا تیار کیا جائے گا وہ اتنا ہی بہترین عمل ہوگا، جو بڑا ذائقہ دار

ہوگا۔“

”پھر بھی جہاں کہیں تیار اشیاء کی ضرورت پڑے تو

کیا آپ پاکستانی مصنوعات کو ترجیح دیتی ہیں؟“

”بالکل میں ہر چیز مقامی طور پر ہی ہونی چاہتی ہوں۔ نوڈلز اور لڑائیاں بھی ہمارے ہاں اچھا بنے لگے ہیں اور ہمارے پاس دو کمپنیوں میں انتخاب کرنے کی سہولت بھی موجود ہے۔“

کھا لیتے۔ اس طرح مجھے بچپن ہی سے نئے ذائقے تلاش کرنے کا شوق تھا۔ میں کام کرنے کے ساتھ ساتھ کھانا پکاتی رہی۔ میری تحریک والدہ ہی رہیں۔ شروع شروع میں بہن کے بچوں کے لئے کھانے تیار کرتی تھی۔ اب پاکستانی ہیں تو امی نے پاکستانی کھانے شوق سے سیکھے۔ میں پائے، نہاری، حلیم اور کباب ہر چیز پسند کرتی تھی، یوں مجھے پکانے سے بھی دلچسپی رہی۔ پھر ایک رجحان ایسا آیا کہ سادہ کھانے اور ایسی کھانے تو ہر کوئی تیار کر سکتا ہے لطف تو جب ہے کہ دنیا کے بچوان تیار کئے جائیں۔ اس طرح گھر میں کھانے کا کچھ تبدیل ہوا اور میں اکثر سیکنگ کرنے لگی کیونکہ میرے بچوں کو اب کھاؤ سے، بزرگ، بچہ، پاکستان اور مختلف روز پند ہیں تو میں انہیں ہر چیز گھر کی بنا کے دیتی ہوں۔“

”جرمن ثقافت میں خواتین پختوں اور نوکروں میں

بھی ماہر تصور کی جاتی ہیں، آپ کی تربیت میں بھی

یقیناً یہ جو ہر شامل رہے ہوں گے، ہمیں بھی بتائیے“

”جرمن عورت بہترین بیوی، وفادار، سکھڑ اور اپنے خاندان سے بے حد متعلق ہوتی ہے اور بہت حد تک انسانی ہمدردی کے جذبے سے سرشار ہوتی ہے۔ میں نے اپنی امی کو بھی کھانوں کو محفوظ کرنے، ضائع نہ کرنے اور بچی ہوئی اشیاء کو نئی شکل دیتے ہوئے دیکھا۔ انہوں نے مجھے ہر سبزی کے پتھلے کو پھیل کر ترکاری اور گوشت کا سالن اور دیگر ڈشز بنانی سکھائیں۔ میں مٹر کے پھلکوں کو بھی وجوہ صلا کے ترکاری بناتی ہوں اور لوگ شوق سے کھا کے مزہ کی فرمائش کرتے ہیں۔ اصل میں غذائیت ان میں بھی ہوتی ہے اس لئے ان کی Goodness کیوں ضائع کی جائے۔ دوسرے جرمن عورت کبھی پریشر کوکر میں کھانا نہیں پکاتی، وہ جانتی ہے کہ اس طرح نمکیات اور معدنیات کے ساتھ وٹامنز بھی ضائع ہو جاتے ہیں۔“

”کراچی کے فوڈ فیسٹیول میں آپ کا اسٹال لگا، کیسا

تجربہ رہا؟“

”92 اسٹال میں بغیر کسی بڑے نامور برانڈ کے قدم جمانا آسان نہیں تھا۔ شروع میں تو میں نے انکار کر دیا تھا کہ نامی گرامی برانڈز کے سامنے میرے گھریلو سطح کے چھوٹے سے Q's Kitchen کی کیا حیثیت ہوگی۔ مگر میری بیٹی ندا خان نے اصرار کیا کہ نہیں آپ اسٹال لگائیں گی۔ اس طرح میں نے ایک دن میں 3 ہزار سے زائد لڑائیاں اور Cinamon Rolls رولز بنائے۔ یہ تجربہ بہت خوش آئند رہا۔ حیرت اور خوشی اس بات پر ہوئی کہ ایک نامی گرامی برانڈ کے لوگوں نے وہیں مجھ سے رابطہ کیا اور پچھا کہ یہاں آنے والے شائقین ہمارے پاس آ کر آپ کے رولز کی بڑی تعریف کر رہے ہیں۔ انہیں کون بنا رہا ہے اور کب سے بننا رہی ہیں۔ یقیناً یہ کام کسی پروفیشنل شیف کا ہوگا۔ میرے استفسار پر وہ حیرانگی کا اظہار کر رہے تھے۔ سچی بات یہ ہے کہ میں نے کسی ادارے سے، کسی شیف سے یا کتا میں بڑھ کر پکانا نہیں سیکھا۔ میں ٹیلی ویژن دیکھتی ہی نہیں۔ مجھے پاکستانی شیفز کے بارے میں کچھ زیادہ معلومات نہیں ہے۔ میں انٹرنیٹ پر ضرور Laura کے پروگرام دیکھتی رہی ہوں۔ ڈنر رولز کی ریسپی میں نے انہی سے سیکھی۔ وہ یوٹیوب پر کچھ ٹوکنے بھی

ہاتھوں سے تراشیدہ صابن، ابٹن اور ماسک

شفائی خصوصیات کی مصنوعات ہیں



مارجریز جلد اور بالوں کا دوست برانڈ ہے اور وہ اس طرح کے ان کے صابن، کریمیں، اسکرپ اور بالوں کی نگہداشت سے متعلق مصنوعات انسانی ہاتھوں کے ساتھ، بغیر کسی کیمیائی جز کو شامل کر کے بنائی جاتی ہیں۔

مریم ولید نے لاہور سے چند برس پہلے آزمائشی بنیادوں پر چند مصنوعات بنائی تھیں۔ جس کا پس منظر بیان کرتے ہوئے وہ کہتی ہیں ”ہماری مکمل توجہ صحت و تندرستی پر مرکوز ہے۔ یہ قدرتی اور فطرتی اشیاء سے ترتیب دی جانے والی اشیاء ہیں، جن میں کسی قسم کا سینتھک جز یا کیمیکل موجود نہیں۔ میں نے یہ محسوس کیا کہ قومی سطح کی یا بین الاقوامی میسر کیریا اسکن کیر پرڈکٹس استعمال کرتے رہنے سے خواتین بہت جلد صحت کے مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ کاسٹیکس کے ساتھ ساتھ جلد کی صفائی اور رگت بہتر بنانے کے لئے استعمال ہونے والی مصنوعات بھی جلد کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتی ہیں اور گہرے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ بظاہر مختصر مدتی فوائد سامنے آتے ہی خواتین مطمئن ہو جاتی ہیں لیکن یہ کیمیائی اجزاء سے لیس چند مرکبات جگر پر مضر اثرات مرتب کرتے ہیں۔ آج کل خواتین کی بڑی تعداد جگر کی بیماریوں میں مبتلا ہوتی ہیں اور جگر خراب ہو تو غذا کا انجذاب درست طریقے سے نہیں ہوتا اور صحت کی خرابی کے مسائل مزید پیچیدہ گیاں پیدا کرتے ہیں۔ سچ پوچھیں تو فی زمانہ ہوا اور خوراک بھی خالص نہیں مل پاتی ان میں بھی لاتعداد اقسام کی آلودگیاں موجود ہیں چنانچہ ہم کوشش کر رہے ہیں کہ فطری طرز رہن بہن اور فطرتی علاج کو اپنانے پر توانائیاں خرچ کریں۔“

”اے کاٹچ انڈسٹری کہیں گے یا باقاعدہ کوئی یونٹ

بنایا ہے؟“

”لاہور میں ہمارا باقاعدہ مینوفیکچرنگ یونٹ ہے جہاں ہم تازہ بہ تازہ اجزاء

سے مثلاً مختلف تیلوں، بڑی بوٹیوں اور پھولوں کی مختلف اقسام سے ہر قسم کی جلد اور بالوں کے لئے مختلف اشیاء جن میں صابن، فیس واش اور ماسک شامل ہیں بنارہے ہیں لیکن ہنوز ہم کراچی میں اسے مارکیٹ نہیں کر رہے البتہ کیش اینڈ ڈیوری آن لائن کی بنیاد پر کی جارہی ہے۔“

”لاہور کے بیوٹی پارلوں میں کیا یہ مصنوعات

استعمال ہوتی ہیں؟“

”جی نہیں! ہم نے وہاں تک رسائی حاصل نہیں کی اور یہ ہمارے تجارتی ہدف میں فی الحال شامل بھی نہیں البتہ ڈاکٹر گفتہ فیروز کے کلینک اور چند نامیاتی اشیاء فروخت کرنے والی دکانوں پر آسانی سے دستیاب ہیں۔ ہمارا ہدف صحت بخش ماحول اور فطری طرز رہن بہن ہے۔ اسی میں ہمیں کامیابی کی مزید توقعات ہیں۔ ابھی بھی اچھا رسپانس ملا ہے۔“

”مریم آپ شادی شدہ ہیں، گھریلو ذمہ داریوں

اور بچوں کی پرورش کے ساتھ ساتھ معمولات کو کس

طرح منظم کرتی ہیں؟“

”ہر اس عورت کی طرح جس کے بچے ہوتے ہیں گھریلو ذمہ داریاں بھی ہوتی ہیں پھر بھی اسے کام پر جانے کی لگن ہوتی ہے تو وہ ہر چیز کو توجہ دے کر ساتھ ساتھ آگے بڑھتی ہے۔ میں بھی بچوں کو اسکول چھوڑ کر اسی طرح

پروڈکشن دیکھنے جاتی ہوں۔ یہ میرا اپنا کام ہے، مجھے کسی Boss کو جواب نہیں دینا مگر میرے اندر جو ایک انسان ہے میں اسے اخلاقاً مطمئن کرنے کی ذمہ دار ہوں لہذا مجھے خود اپنے آپ کو Motivate کرنا ہوتا ہے اور وقت تو شاید کبھی نہیں ملا کرتا، وقت نکالنا پڑتا ہے، اپنے لئے بچوں کے لئے، اپنے کام کے لئے تاکہ زندگی کو صحیح سمت میں گزارنے کا احساس اور اطمینان ہو سکے۔“

”مریم آپ کے کچھ صابن دلکش انداز کے کپ

کیکس کی شکل رکھتے ہیں۔ انہیں تو صرف نمائش کیا

جائے یا استعمال بھی ہو سکتے ہیں؟“

”خاتون ہونے کی حیثیت میں کوئنگ اور بیکنگ سے تو دلچسپی جتنی کسی اور خاتون کی ہو سکتی ہے، میری بھی ہے۔ اس لئے یہ چند کپ کیکس نما صابن بظاہر آزمائشی ہیں مگر اس میں صحت و تندرستی اور فطرتی ڈائلف اسٹائل کو قبول عام کے لئے بنائے گئے ہیں۔ بالکل انہیں استعمال کیا جاتا ہے اور صابن ہیں تو ظاہر ہے کہ گھٹیں گے بھی، ختم بھی ہوں گے۔ ان سے صحت اور فطرت کی طرف لوٹنے کی تحریک ملتی ہے۔ یہی ہماری کامیابی کی پہلی منزل ہے۔“

مصنوعی اور کیمیائی اجزاء سے پاک ایسی مصنوعات جب کوئی خاتون آپ کے لئے اپنے ہاتھوں سے تراشے تو اس کی محنت کو آج کے دن سلام کرنا تو واجب ہو جاتا ہے۔ تو آئیے یوم خواتین کے موقع پر صحت اور فطرت کی جانب سفر کی شروعات کرتے ہیں۔

آپ جا ئیں جدھر
ٹھہر جائے نظر



Golden Pearl
Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

گہنایا ہوا حسن لوٹائے... ایلو ویرا دوائی شفا رکھنے والا پودا جسے ہر گھر میں ہونا چاہیے

ایلو ویرا کا استعمال ہر بل میڈیسن کے طور پر پوری دنیا میں کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ حسن و دلکشی کی حفاظت اور اسے برقرار رکھنے کے لئے بھی خاص جانا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم سے اس کے شواہد ملتے ہیں۔ مصر میں ساڑھے ہزار سال قبل اس کا استعمال نظر آتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ قدیم مصری ملکہ کلویٹرہ اپنی خوبصورتی اور کشش کو قائم رکھنے کے لئے ایلو ویرا کے جیل سے پورے جسم اور چہرے کا مساج کیا کرتی تھی، یونان میں اسے مختلف بیماریوں خاص طور سے انسومینیا (نیند کی کمی) سے بچاؤ کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ امریکہ میں اسے wand of heaven پکارا جاتا تھا۔



• اکثر و بیشتر کچن میں کام کے دوران ہاتھ جل جاتے ہیں تو ایسی صورت میں ایلو جیل کو ٹائمن ای تیل کے ساتھ مکس کر کے ایک جار میں رکھ دیں اور جب استعمال کرنا ہو تو جلے ہوئے متاثرہ حصے پر ہلکا سالیپ کر دیں۔ اس سے خشک ک کا احساس ہوگا اور جلنے کا نشان بھی غائب ہو جائے گا۔

• کیڑے کے کاٹنے پر بھی اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

• بیروں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے فٹ ماسک تیار کریں اور اس کے لئے آدھا کپ جوکا آٹا، آدھا کپ کارن (پسا ہوا)، چار کھانے کے چمچ ایلو جیل اور آدھا کپ کسی معیاری پاؤی لوشن کو آپس میں اچھی طرح مکس کر لیں اور اس ماسک کو ایک گھنٹے تک بیروں پر لگائیں اور پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

• ایلو جیل بہترین موچر انزور کا کام کرتا ہے۔ اس لئے موسم سرما میں کسی کریم یا لوشن کے بجائے خشک جلد کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

• جلد میں قدرتی نکھار لانے کے لئے دو ٹیمبل اسپون ایلو جیل، دو ٹیمبل اسپون براؤن شوگر اور ایک ٹیمبل اسپون لیمن جوس شامل کر کے اچھی طرح چہرے کا مساج کریں اور پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں۔

• اسکرنگ کے لئے دو کپ سمندری نمک، ایک کپ ایلو ویرا جیل اور ایک کپ ناریل کا تیل شامل کر کے چہرے اور ہاتھوں کی اسکرنگ کی جاسکتی ہے۔

• بالوں کی افزائش کے لئے ایلو جیل کو بالوں میں اچھی طرح لگا کر مساج کریں اور تیس منٹ بعد بالوں کو دھو لیں۔ یہ کنڈیشنر کا کام بھی دیتا ہے۔

• ایلو ویرا کا حلوہ مکر کے درد، جوڑوں کی اینٹھن اور مجموعی طور پر جسمانی و اعصابی کمزوری دور کرنے کے لئے اکسیر بھی کھیا جاتا ہے۔ عرق النساء کے مریض بھی ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

ایسی صابونی چھال کے درخت سے حاصل ہونے والا مواد جو تیل کاٹ دے بھی پائے جاتے ہیں۔ اس میں موجود ہر غذائی جز اپنے اندر بھر پور اور مکمل افادیت رکھتا ہے اور ان کے اثرات بھی حیرت انگیز ہوتے ہیں۔

ایلو ویرا جلد کے ہر قسم کے مسائل کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے، لیکن خاص طور پر ایگزیم اور جلنے کی صورت میں سب سے زیادہ فائدہ مند مانا جاتا ہے۔ ایلو ویرا کے دو حصے ہوتے ہیں ایلو جیل اور دوسرا Latex یعنی نباتاتی۔ ایلو جیل ایک صاف و شفاف جیلی کی مانند ہوتی ہے جو کہ پودے کے پتے کی اندرونی جگہ پر پائی جاتی ہے جبکہ ایلو لیکس پودے میں ہی موجود ہوتا ہے۔ کچھ ایلو پروڈکٹس کی تیاری میں پورے ایلو کو ہی جیس لیا جاتا ہے۔ اسے دوا کے طور پر بھی کھایا جاسکتا ہے اور اس سے کئی قسم کی بیماریوں جیسے کہ بخار، جلن، السر، ذیابیطس، استھما کے علاوہ سوزش کے نتیجے میں ہونے والے مضرات میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ لیکن ایلو کا زیادہ تر استعمال جلد کے لئے کیا جاتا ہے۔ ریسرچ میں یہ بات بیان کی گئی ہے کہ حیرت انگیز طور پر ایلو میں جلد کے کم و بیش تمام جملہ امراض کے لئے شفا پائی جاتی ہے، جیسے الرجی، انفیکشن، خارش، ایگزیم، ایکٹی، جلنے کے داغ دور کرنے، وغیرہ کے لئے۔

ایلو ویرا چہرہ قدرتی اینٹی سپٹک فراہم کرتا ہے جو کہ جراثیم، بیکٹیریا، فنگس، وائرس اور انفیکشن وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ اس میں موجود طاقوتو غذائی اجزاء کی وجہ سے سائنسدان اور ریسرچر اس پودے پر یہ بھی تحقیق کر رہے ہیں کہ یہ پودا اور اس کی صلاحیتوں کو ایڈز اور کینسر جیسی خطرناک بیماریوں کے خلاف کام میں لایا جاسکتا ہے یا نہیں۔

• ایلو ویرا کے پتوں کو لمبائی کی شکل میں کاٹ لیں اور اس کے اندرونی حصے کی مدد سے پورے جسم پر مساج کریں یہ عمل جسم سے جراثیم کو دور کرے گا اور آپ کو فریش رکھے گا۔ مساج کے بعد ٹھنڈے پانی سے شاد و ضرور لیں۔

ایلو ویرا Stemless یا چھوٹے تنے کا پودا ہوتا ہے جو کہ 60 سے 100 سینٹی میٹر تک بڑھتا ہے (یعنی 24 سے 39 انچ تک)۔ اس کے پتے موٹے ہوتے ہیں اور ان کا رنگ گہرا ہوتا ہے۔ اس پودے کی کچھ اقسام میں سفید زرے یا دانے اس کی اوپری اور چمکی سطح پر پائے جاتے ہیں۔ پودے کے پھول کا رنگ پیلا ہوتا ہے۔ اس کی کاشت تقریباً پوری دنیا میں کی جاتی ہے۔ ایلو ویرا میں نناوے فیصد پانی پایا جاتا ہے، جبکہ اس کا بقیہ ایک فیصد حصہ بھی بھر پور طاقت رکھتا ہے۔ اس میں وٹامنز، منرلز، شوگرز، انزائمز، امینو ایسڈ، فیٹی ایسڈ، Saponins اور Lignins, Salicylic Acid (یعنی



WHITENING Facial & Skin Polisher

A winning combination of
International Quality for
skin Beauty



Golden Pearl | Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

ایک جوڑا کیسا سلوانا چاہئے؟

ڈیزائنرز کے ملبوسات میں نقل یا سرقے کا تصور

اُمّ حیان فاروقی

شادیوں کا موسم ہے ہر خاتون کی خواہش ہے کہ اپنے ہاں کی تقریب ہو یا وہ اپنی واڈروپ اپ ڈیٹ کرنا چاہتی ہوں ذہن میں ایک ہی سوال اٹھتا ہے کہ ایسا کیا ہو کہ جسے نیا کہا جاسکے۔ کنبے برادری میں، دوستوں اور احباب میں دعوتوں کا سلسلہ بھی چلتا ہے اور شادی کا موسم اپنی ذاتی نگہداشت کی طرف متوجہ بھی کرتا ہے۔ ویسے تو خواتین جتنے بھی لباس سلوا لیں انہیں کم ہی محسوس ہوتے ہیں لیکن اگر ہر سال دو چار اچھے فیشن ایبل جوڑے بن سکیں تو بعد میں دوسروں کی شادیوں کے لئے دو چار مرتبہ کام آ ہی سکتے ہیں۔

ذیل میں ہم نے چند نامور ڈیزائنرز سے اس مسئلے کا حل پوچھا ہے۔ پاکستان میں یوں بھی اب درزی سے کپڑے سلوانے کا کلچر قریب قریب ختم ہو رہا ہے اور عوام کی بڑی تعداد ڈیزائنرز کے تیار کردہ ملبوسات پر بھروسہ کرنے لگی ہے تاہم اس سہولت کی بڑی بھاری قیمت بھی تو ادا کرنی پڑتی ہے۔ جدت اور معیار کے ساتھ ایک اچھا جوڑا کیسے بنوایا جائے کہ جسے پہن کر خود پر اعتماد بھی محسوس ہو۔



ہامید نادن
(فینک ایشیا)

پچھلے برس سیدھے کش اور جسمانی خطوط کے ساتھ نمایاں تراش کے لباس مقبول تھے۔ ہم نے پاورشلڈرز، کوٹ اور قمیضیں بھی بنائیں جسے خواتین نے اپنے لئے پسند فرمایا۔ آپ اب بھی ایسے ملبوسات تیار کر سکتی ہیں۔ میں ذاتی طور پر چونکہ کشمیر سے تعلق رکھتی ہوں اس لئے مجھے قبائلی اور کشمیری انیمیر ایڈری اچھی لگتی ہے تو آپ نے میرے ملبوسات میں وہی عنصر نمایاں طور پر محسوس کیا ہوگا۔

ہر سال کی طرح پچھلے سال بھی بین الاقوامی طرز اور رجحانات کیڑوں کی ڈیزائننگ پر غالب رہے مثلاً مختلف ڈیزائنرز نے پرندوں کو کپڑوں پر نقش کیا۔ پرندے بھی ہزاروں اقسام کے ہیں لیکن لوگ چڑیا اور کبوتر سے آگے نہیں بڑھے۔ یہ رجحان غیر ملکی تھا جسے بڑے دلوں نے یہاں اپنایا گیا۔

آج کل انیمیر اینڈری کی Jump Suits، Pants اور بوائے فرینڈ بیکٹش کے ساتھ ساتھ جمادار کے اجار، چوڑی دار اور Pants پسند کی جا رہی ہیں۔ ہم اب لمبی قمیضیں نہیں بنارہے بلکہ مختصر شرٹس بنارہے ہیں اور Pants پر لمبے لگنے کا فیشن ان ہے۔ کچھ خواتین خاص کر پانچوں پر انیمیر اینڈری کر داری ہیں اور ایسا تیار کپڑا بھی میٹریل میں دستیاب ہے جس سے Pants سلوانی جاسکتی ہے۔



آصف اور نیل

”پچھلے برس سے اب تک فیشن میں کوئی انقلابی تبدیلی نظر نہیں آ رہی۔ تقریبات کے ملبوسات میں Pants نمایاں ہیں۔ شادی کے پہناؤں میں مغل تعمیرات اور فون لباس کی زینت بنے اور اب بھی یہی امکان غالب رہے گا۔ پچھلے برس ہمارے ڈیزائن نقل بھی کئے گئے کچھ لوگوں کے خیال میں یہ اقدام ہمارے برانڈ کی شہرت کی غمازی کرتا تھا جبکہ ہم اسے اپنے لئے تجارتی نقصان سے تعبیر کرتے ہیں۔

نئے برس میں لمبائی میں چھوٹی مگر ویسٹرن کٹ کی قمیصیں مقبول رہیں گی۔ ان دنوں ہمیں ہنر رنگ کے ساتھ منفی اور کاسٹ رنگوں میں آرڈر مل رہے ہیں۔

ہیں۔ بہت معصوم سی بات کی طرح دیکھتے ہی دل میں اتر جانے والے یہ رنگ اپنے اندر کرسٹل انرجی رکھتے ہیں یعنی ایسی انرجی جو تخلیقی اظہار کی سرخوشی، دوستی و اخلاص کی گرجوشی، رومان پرور احساس کی خوبصورتی اور نزاکت جیسے خواص رکھتی ہے، تو آپ بھی محبت کے استعارے جیسے لباس زیب تن کیجئے اور خوش رہئے۔ آپ مطمئن ہیں تو جگ مطمئن ہے۔ ایک کوشش کر دیکھئے۔

اک پیرا مین بنے گلانی اور ایک آسانی

Pantone کلر انشی ٹیوٹ جو ورلڈ کٹر اتھارٹی بھی ہے۔ اس سال ایک کے بجائے دو رنگوں (جوڑے) کا انتخاب کیا ہے۔ Rose Quartz یعنی پیل پنک اور Serenity آسانی نیلا یا بے نیلو۔ یہ دونوں ہی نسائی رنگ ہیں اور یہ دونوں رنگ محبت، امن، سکون اور زندہ رہنے کی امنگ پیدا کرتے



ماریہ بی

پچھلے برس ایک ڈیزائنز نے کڑیاں بنائی قمیص اس کے بعد بھیڑ چال میں ہر کسی نے اسی کٹ کے ساتھ پتھر اور بی دونوں ٹائپ کی کڑیاں اور کرتے بنائے مگر اس کا کٹ مغلیہ روایتی کرتے کا نہیں اس لئے اس میں جدت نظر آئی۔ مگر اب لوگ اس کٹ سے بھی بوریٹ محسوس کرنے لگے ہیں۔ چند ماہ سے ڈیجیٹل پرنٹ لائن متعارف ہوئی اور خواتین کا ذوق تبدیل ہوا۔ ہم نے 20 ڈیزائن متعارف کرائے اور ہر ڈیزائن علیحدہ ہیم پر مشتمل تھا۔

جس طرح سرقہ کرنے کی روایت ادب اور زندگی کے دوسرے شعبوں میں ہے فیشن میں بھی کبھی متاثر ہونے کے حوالے سے تو کبھی اختراع کرنے کے دعوے کے ساتھ تمام ڈیزائنز ایک دوسرے کو تقوڑا بہت کاپی کرتے ہی ہیں۔ دراصل وہ رجحان جو تجارتی سطح پر مقبول ہو جائے سب ہی اسے مشابہت رکھنے والے Cuts اور ڈیزائن بناتے ہیں۔ اس چیز کو آپ ختم نہیں کر سکتے۔ اس سال دھوتی شلوار کے رجحان کو ممکن سے فروغ ملے مگر یہ شام کی تقریبات کے لئے مخصوص پہناؤں تک محدود رہے گا۔ دفاتر اور روزمرہ کے کام کرتے وقت خواتین اسے پہننا پسند نہیں کرتیں۔ سردیوں میں آپ صبح کے وقت حیدر اور نیم برک پہننا پسند کرتی ہیں جبکہ شام اور رات کے وقت باہر جاتے ہوئے لینن، مرینر، جمل شیل میں آرام لگشری اور ہولٹ بیکھا کرتی ہیں۔ درزی کلچر کبھی ختم نہیں ہو سکتا یہ ضرور ہو سکتا ہے کہ لوگ جہاں مینیج میں 4 جوڑے سلواتے تھے اب 2 یا 1 سلوا میں کیونکہ ڈیزائنز بھی کلی طور پر کامیاب نہیں ہیں۔ ان کے کئی ڈیزائنز دوسروں سے مشابہت رکھتے ہیں پھر انفرادیت تو اسی میں ہے کہ آپ کھلا کپڑا لے کر کیٹلاگ کی مدد سے سب سے مگر منفرد اسٹائل کے لباس سلوائیں۔ ڈیزائنز کے ان سلسلے جوڑے خواتین میں بے حد مقبول ہیں اس کی بنیادی وجہ یہی ہے۔



زارا شاہ جہاں

پاکستان میں فیشن کی خوب نشوونما ہو رہی ہے۔ عوامی حلقوں نے فیشن برینڈز کو پسند کیا ہے اور میرے خیال میں درزی کچھ کافی حد تک غیر مقبول ہو رہا ہے۔ یہ ڈیزائنز کی بہت اہم کامیابی ہے کہ ان کی لائیوچنگ اور سیل کے زمانے میں پورے پورے اسٹور خالی ہو رہے ہیں۔

میرے خیال میں عوام درزیوں کے خرو اور بے ایمانیوں سے تنگ آ چکے تھے اس لئے ہم نے سہولت آمیز انتخاب پیش کیا ہے۔ رہا ناپ کے مطابق ملبوسات کی خریداری کا تو ڈیزائنز نے اپنے ہاں ایسے سمجھدار درزیوں کو ملازمت دی ہوئی ہے جو خریدار کے تقاضے پورے کرتے ہوئے ایک سے دو دنوں میں کپڑے آ لے کر دیتے ہیں۔“



پاکستانی جیولری ڈیزائنر... سامیہ اکرم

مشرق و مغرب کے امتزاج سے زیور بنارہی ہیں

پاکستانی زیور سازی کی صنعت میں خواتین کی تعداد روز افزوں ہو رہی ہے۔ ملک کی کچھ جامعات میں جہاں فیشن اور ٹیکنالوجی جیسے فنون کی تربیت دی جاتی ہے، جیولری ڈیزائننگ کرنا بھی باقاعدہ بطور مضمون پڑھایا جاتا ہے۔ ان میں سے کچھ خواتین اب انفرادی طور پر اپنی شناخت قائم کرنے میں کامیاب ہو گئی ہیں۔

بہت گہرا تعلق رکھتا ہے۔ ان کے تیار کردہ ملبوسات کے Cuts بہت عمدہ ہیں۔ جب میں نے پہلی بار Vasundhara جیولری دیکھی تو مجھے اس وقت بھی ماہ گل کے ڈیزائن کردہ ملبوسات یاد آئے کہ یہ زیور ان کے ساتھ خوب جچیں گے۔ اسی لئے ریسپ پر کئی نامور ماڈلز اور دیگر ڈیزائنرز نے میرے زیور مستعار لئے جو میرے لئے فخر کی بات ہے۔

”آپ آئندہ آنے والے دنوں میں کیا کچھ نیا

کرنے جارہی ہیں؟“

”میں پہلے سے زیادہ منفرد ڈیزائنز پر کام کر رہی ہوں اور یہ ہفتے دستیاب نہیں ہوں گے۔ چیدہ چیدہ جچوں پر ان کی نمائش بھی کروں گی اور فی الحال تو ماہ گل اسٹور لاہور میں یہ دستیاب ہیں۔ اس کے علاوہ اپنے وطن عزیز کے حوالے سے کہنا چاہوں گی کہ میرے وطن نے مجھے جتنی عزت اور وقار دیا میں اس کی محبت کا قرض کبھی نہیں اتار سکتی البتہ اتنی کوشش ضرور کروں گی کہ اپنی آمدنی میں سے 10% فیصد حصہ ملکی ترقی اور فلاح و بہبود کے کسی مستند ادارے کو عطیہ کر دوں تاکہ میرے ہم وطنوں کو میری تخلیقی کاوشوں سے کچھ حصہ (مقدور پھر) مل سکے۔ اس پاکستان نے ہمیں فخر دے دیے ہیں۔ ہمیں زندہ رہنے کی لگن اور جتنو عطا کی ہے اور 23 مارچ کے موقع پر دل و جان سے اس کے وقار کا بھرم قائم رکھنے کا اعادہ کرنا چاہئے۔“

مانوس سے آشناء بہن اور طرز احساس نے ڈھنگ کو نہیں مانتا فن کی طاقت یہ ہے کہ وہ کسی انسانی صورتحال میں اپنا زور دکھاتا ہے اور خود کو منوالیتا ہے۔ انسانی ذہن اور ہنر کا زور آبدور یا پھیلتا ہے تو اونچی ڈھلاؤں اور تنگ کھائیوں کو خاطر میں نہیں لاتا۔

میں نے کندن کے Cuffs، بندے، جھمکے، نگلیٹیز، انگلیٹیاں بنائی ہیں۔ ان میں کچھ ڈموتی اور پتھر تراش کے لگاتی ہوں۔ آپ انہیں دن کی تقریبات یا سادہ کھانوں کے وقت پہن سکتی ہیں اور رات کی تقریبات کے لئے بھی روایتی ملبوسات کے ساتھ دیدہ زیب دکھائی دیتے ہیں۔“

”آپ کو اپنا بنایا ہوا کون سا Piece زیادہ بھاتا

ہے؟“

”مجھے کڑے اور چوڑیاں زیادہ بھاتے ہیں کیونکہ انہیں آپ دن کے کسی بھی حصے میں اور کسی ہی تقریب ہو پہن سکتی ہیں۔ میں تو انہیں شلوار قمیض کے ساتھ ساتھ ٹی شرٹ اور جینز کے ساتھ بھی پہنے دیتی ہوں اور یہ برے نہیں لگتے۔ شادیوں کے لئے کندن کے نیگلکس اچھے لگتے ہیں۔ سونے کی دھات جب سے پہنچی ہوئی اور عوامی دسترس میں نہیں رہی تو اب روز روز تو خریدنے اور توڑنے یا جوآنے پر وسائل صرف کرنا ممکن نہیں مگر میں دوسری رنگی ہوئی دھاتوں کے ساتھ ایک منفرد ڈرامائی تاثر دیتی ہوں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ سونا پہن کر خود کو سنبھالے رکھنا یعنی ڈیکٹوں سے محفوظ رہنا بھی کٹھن ہو رہا ہے۔ Soma کے زیور پہن کر آپ کہیں بھی جائیں محفوظ رہیں گی۔“

”پچھلے برس P.F.D.C کے برائیڈل ویک میں

ریسپ پر ماہ گل اسٹور کے ساتھ اشتراک کی ایک

اچھی مثال پیش کی گئی اس تجربے کے بارے میں

کچھ بتائیے؟“

”ماہ گل ایک ایسا منفرد برانڈ تشکیل دے چکا ہے جو ماڈرن جیولری کے ساتھ

اول تو یہ کہ روایتی زیور سازی میں ہزاروں لاکھوں کارگر دستیاب ہو سکتے ہیں لیکن انفرادی انٹوشیٹ کرنے والی تخلیقی شخصیات خال خال ہی نظر آتی ہیں۔ کسی زمانے میں صدیوں پرانی کتب کی مدد سے زیورات Order کئے جاتے تھے۔ اب تیار شدہ زیورات دیکھ کر اپنے لئے کوئی ڈیزائن منتخب کیا جاتا ہے۔ نوجوان لڑکیاں پہلے سے دستیاب زیور کی تبدیلی کے ساتھ ہونے کو ترجیح دیتی ہیں۔ کبھی نگینوں کا رنگ تبدیل کر لیا تو کبھی بندے کی شکل بدل دی۔ آج ہم نوجوان جیولری ڈیزائنر سامیہ اکرم سے ملاقات کر رہے ہیں تاکہ ان کے تجربات اور نظریے سے کچھ واقفیت ہو جائے۔

”آرٹیفیشل جیولری کی پسندیدگی کی کوئی اہم وجہ کیا ہو سکتی

ہے اور اس میں اپنا ذاتی اسٹائل کیسے متعارف ہوتا ہے؟“

”روایتی زیورات اب بھی پسند کئے جاتے اور پہنے جاتے ہیں لیکن اگر میں روایتی زیوروں میں تھوڑی سی جدت لے آتی ہوں اور اپنے انداز کے مطابق کس اینڈ پیج اسٹائل کے زیور بناتی ہوں تو اسے اپنا ذاتی اسٹائل کہوں گی۔ بلاشبہ یہ جیولری ماڈرن خواتین پسند کرتی ہیں، آرٹیفیشل ہے مگر دوسرے سونے کی بنی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ میں نے اپنے برانڈ Soma کے تحت لاہور میں پہلی بار Vasundhara جیولری متعارف کرائی جو مشرقی روایتی اور جدید تراش خراش کے ملبوسات کے ساتھ جینی جارہی ہے۔ ہمارا برانڈ ہر صفت ہے، جو عموماً روایتی زیور سازی کرنے والے ستاروں اور جوہریوں کے ہاں نظر نہیں آتا۔

”واں دھارا کے پس منظر سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”یہ کلکتہ کے جوہریوں کی خاص طرز کی ڈیزائننگ ہے جس میں مختلف جانوروں اور مٹھس کی شبیہات پیش کی جاتی ہیں۔ وہاں خواتین گھر پر زیور تیار کرتی ہیں۔ میں نے بھی اپنے گھر سے ہی زیور بنانا شروع کئے۔ اب تک



تبت استنو

تبت استنو کا روزانہ استعمال

- چلد کو تروتازہ اور خوبصورت بنائے۔
- چلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے۔
- چھائیاں، دال وغیرہ دور کرے۔
- چلد کو گر و دغبار سے بچائے۔
- چلد کو عمر کے اثرات اور چھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھے۔



تبت استنو - ایشیائی مشہور ترین بیوٹی کریم

PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

یوگا سے گرتے بالوں کی روک تھام کیجئے

بالوں کے مسائل کی چند بنیادی وجوہات کیا ہیں؟

ارفع زاہد

بالوں کا گرنا، خشکی، وقت سے پہلے سفید ہو جانا اور سر کی جلد کا کسی بیماری کا شکار ہو جانا یا ایسے مسائل ہیں جن کا سامنا تقریباً ہر دوسرے شخص کو رہتا ہے جس کے لئے خواتین ادویات کے علاوہ شیمپوز بدلتی رہتی ہیں۔ بالوں کے مسائل کی بنیادی وجوہات میں غیر متوازن ہارمونز، بد ہضمی، کھانے پینے اور سونے کی عادتوں میں بے اعتدالی، ڈپریشن، ٹینشن اور طویل مدت تک کسی دوا کو استعمال کرتے رہنے سے ہونے والا رد عمل بھی ہے۔ اگر ان وجوہ کو دور کئے بغیر صرف شیمپو بدلتے رہیں تو خاطر خواہ نتائج برآء نہیں ہو سکتے۔

یوگا ایسی ورزش صحت کے نظام کی درستگی کے لئے بے حد معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ چند ماہ سے پہلے ہی آپ بالوں کو پہلے سے زیادہ گتے، چمکدار اور لمبے محسوس کریں گی۔ گنچین یا پلکے بالوں سے نجات مل سکتی ہے۔ یوگا کی اس خاص ورزش کو Balayam Yoga کہتے ہیں۔

طریقہ کار

اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو اندر کی طرف موڑ لیں اور دونوں ہاتھوں کے ناخن ایک دوسرے کے ساتھ جوڑ کر آپس میں رگڑنا شروع کریں۔ اس ورزش کو 1 سے 2 منٹ تک مسلسل کریں اور دن میں چھٹی بار کریں گے۔ یہ ہو کر یا بیٹھ کر کرتی رہیں۔ مسلسل ایک ماہ تک یہ آسان سی ورزش بالوں کی صحت بحال



کی نشوونما کو فی الفور بہتر بناتا ہے۔ تاہم سرونگ آسن کی مشق کسی ماہر یوگا تھراپسٹ کی نگرانی ہی میں کرنا چاہئے، تاہم اگر آپ صرف لیٹ کر انگلیں سیدھی اوپر کر لیں تو بھی یہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک سے دو منٹ دوڑانو بیٹھنے سے بھی بالوں کی نشوونما کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ فرش پر یوگا میٹ بچھا کے اپنے پاؤں پر دوڑانوں ہو کر بیٹھ جائیں، کمر اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیں اور ایک سے دو منٹ بیٹھے رہیں۔ یہ یوگا کا واحد آسن ہے جو کھانے کے فوراً بعد بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس آسن کا فائدہ یہ ہے کہ ٹانگیں مڑی ہونے کی وجہ سے جسم کے نچلے حصے میں خون کا دباؤ کم اور اوپری حصے میں زیادہ ہو جاتا ہے اور اس طرح یہ آسن نہ صرف نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے بلکہ سر، چہرے اور بالوں کو بھی سیراب کرتا ہے۔

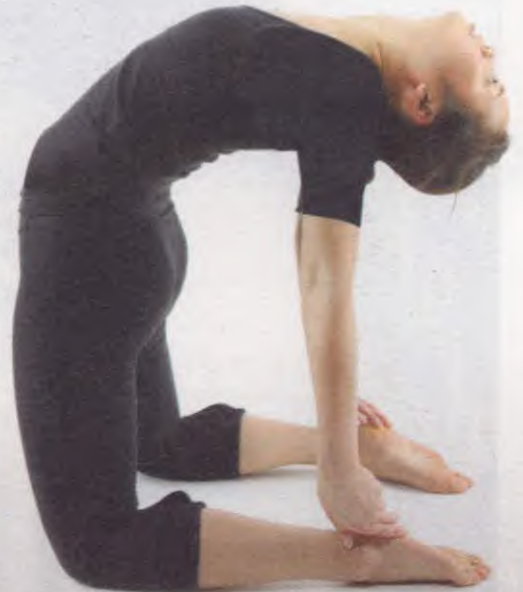
احتیاطی تدابیر

یوگا کے ساتھ اپنی خوراک کا بھی خیال رکھیں، پوری نیند لیں، ٹینشن سے دور رہیں، بالوں پر بے تحاشہ کیمیکل استعمال نہ کئے جائیں، کم از کم ہفتے میں ایک بار تھیل سے مساج کریں۔

کر سکتی ہے۔ بالوں کی افزائش بڑھ جائے گی۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہاتھوں کے رگڑنے سے بالوں کی نشوونما پر کیسے فرق پڑ سکتا ہے؟ اس کے پاس پردہ بہت دلچسپ حقائق موجود ہیں، دراصل انسانی جسم کے زہریلے مادوں کا تعلق ہمارے ناخنوں سے ہے۔ عام طور پر جسم کے زہریلے مادے ناخنوں میں جمع ہوتے ہیں اور بڑھے ہوئے ناخنوں کو کاٹنے میں بھی یہی راز پنہاں ہے جس سے ہم زہریلے مادے جسم سے علیحدہ کرتے ہیں۔ لہذا ناخنوں کو رگڑنے سے جسم زہریلی کثافتوں سے پاک ہوتا ہے اور نتیجتاً جلد، ناخن اور بالوں کو صحت یاب ہونے میں مدد ملتی ہے۔

سرونگ آسن یا Shoulder Stand

بالوں کے مسائل دور کرنے کے لئے ایک دوسری ورزش آسن ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سیدھے لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو کولہوں سمیت سیدھا اوپر اٹھالیں اور ہاتھوں سے کولہوں کو تھام لیں۔ اس پوزیشن میں خون کا ایک زبردست ریلا فوری طور پر سر کی طرف چائے گا اور سر کو سیراب کر کے بالوں



لذیذہ قلفہ

2 مفت پلاسٹک مولڈ کے ساتھ!



Purity, Quality & Taste since 1985

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

جاپانی کیوں جلد بوڑھے نہیں ہوتے؟ لمبی عمر کا راز طرز زندگی میں پنہاں ہے

ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہرین کے مطابق 75 منٹ کی تیز قدمی آپ کی زندگی کے دو سال بڑھادیتی ہے۔ مغربی محققین جہاں ہیں کہ جاپانیوں کی صحت مندی اور لمبی عمر کا راز کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ مشرقی ایشیائی جزیروں کے افراد کی غذائی عادات پر تحقیق کر رہے ہیں، یہاں کے افراد نہ صرف لمبی عمر پاتے ہیں بلکہ ان میں کینسر، امراض قلب اور ذیابیطس کی شرح بھی بے حد کم ہے، مثال کے طور پر جاپان میں موٹاپے کا تناسب 3.5 فیصد ہے جو کہ برطانیہ کے مقابلے میں ایک تہائی کم ہے جبکہ جاپان میں بریٹ کینسر، پروٹیسٹ کینسر اور امراض قلب کی شرح بھی برطانیہ کی نسبت بہت کم ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ اس کی اہم وجہ ان کی غذائی عادات ہیں جو انہیں صحت مندر کھنے اور لمبی عمر پانے میں معاون ہوتی ہیں۔

ہیں۔ اس لئے روزانہ کم سے کم 30 منٹ کے لئے تیزی سے چلنا صحت مند رہنے کا راز ہے۔



جاپانی سبزیوں کے اچار کھاتے ہیں

یہ اچار پہلے ہی سے بیکٹیریا کا باضم شدہ ہوتا ہے اس لئے یہ آسانی سے ان کی غذائیت کا حصہ بن کر جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور آنتوں میں اچھے بیکٹیریا کی نشوونما بڑھاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اچھے بیکٹیریا نشوونما بڑھاتے ہیں اور مدافعتی نظام کو تیز کرتے ہیں۔ اچار والی سبزیاں آنتوں کی صحت کے لئے مفید ہوتی ہیں مثلاً شلجم کا اچار فلو سے بچاتا ہے۔

سویا کی غذا اور Tofu

جاپانی خواتین سویا مین کا استعمال زیادہ کرتی ہیں۔ ان کی غذا میں سویا کی ڈشز اور خاص کر Tofu کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ سویا ایسٹروجن پر کم اثر مرتب کرتا ہے۔ یہ ہارمون درمیانی عمر کی خواتین میں کم ہو جاتا ہے۔ یہ خواتین زچگی میں سویا کی غذا کا استعمال بڑھادیتی ہیں۔ یہ یا آسانی ہضم ہوتا ہے اور غذائیت بخش ہونے میں بھی دورا نہیں ہو سکتی۔ جاپان میں Tofu بھی ہفتے میں کئی بار کھایا جاتا ہے۔ غرضیکہ جاپانی اپنی صحت کے معاملے میں بہت پر تجسس اور حقا ط ہوتے ہیں۔



اوکی ناواڈائٹ

جاپانی جزیرے اوکی ناوا میں دنیا کے سب سے زیادہ طویل عمر افراد پائے جاتے ہیں، جن کی عمریں سو برس سے بھی زائد ہیں یہاں بھوک دو حصے چھوڑ کر کھانا کھانے کی روایت مستحکم ہو چکی ہے۔ کچھ بھوک چھوڑ کر کھانا کھانے والے دبلے پتلے اور صحت مندر ہتے ہیں۔

جاپانی ڈش ”سوشی“ مقوی غذا ہے



یہ ڈش سوشی اویگا 3 فیٹی ایسڈز سے مالا مال ہوتی ہے۔ مچھلی دماغ اور دل کی صحت کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ جاپانی روزانہ 80 سے 100 گرام تک مچھلی کھاتے ہیں۔ دنیا بھر میں روٹی مچھلی روزانہ نہیں کھائی جاتی جبکہ اس میں موجود سچے ریفٹ کھانے کی امراض قلب سے بچاتی ہے۔ جاپانی مردوں کی شریانوں میں کوئلہ شروں کی کمی کا سبب بھی نہیں ہے۔ جاپانی ڈاکٹر ویلکوس کی رائے ہے کہ ہفتے میں ایک بار سوشی اور تیل والی مچھلی کا استعمال کیا جائے لیکن سویا ساس اور نمک کی مقدار بھی کم سے کم رکھی جائے۔

چہل قدمی طرز حیات

مہنگائی کے سبب جاپانی صرف دو دروازے کے علاقوں میں جاتے وقت ہی گازیاں چلاتے ہیں۔ وہاں پبلک ٹرانسپورٹ کے استعمال کا رجحان بہت ہے۔ چند میل تک چہل قدمی کرنے کا رجحان زیادہ پایا جاتا ہے۔ چنانچہ جاپانی چہل قدمی کو طرز زندگی کی طرح اختیار کر چکے ہیں۔ 30 سے 60 منٹ مسافت ان کا معمول ہے۔ اس کے علاوہ وہ روزانہ ورزش بھی کرتے ہیں جو ان کی توانائیوں کو بڑھادیتی ہے۔ یہ لوگ ہفتے میں دو سے تین گھنٹے پیڈل چلتے

جاپان میں اکثر لوگ کھانے سے پون گھنٹہ قبل پھل کھا لیتے ہیں اور کھانے کے بعد سبز چائے پیتے ہیں۔ یہ لوگ پڑتک اور چٹشی اشیاء کھانے کے بعد نہیں کھاتے۔

یہ لوگ دوپہر کے کھانے کے دو گھنٹے بعد کوئی میٹھا کھاتے ہیں۔ سہ پہر میں کافی کے ساتھ بھی سسکس کی تھوڑی سی مقدار لے لیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ شوگر وزن بڑھاتی ہے اور اس کا تعلق ذیابیطس، امراض قلب اور ہائی بلڈ پریشر سے ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی مگر یہ حقیقت ہے کہ جاپانی دن بھر میں 48.9 گرام شوگر استعمال کرتے ہیں جبکہ برطانوی افراد روزانہ 100 گرام سے زائد شکر کھا لیتے ہیں۔ خیال رہے کہ یہ اعداد و شمار اقوام متحدہ کی نوڈ اینڈ میگریکلچر آرگنائزیشن کی جانب سے فراہم کئے گئے ہیں۔

جاپانی اپنے کھانوں میں ہری سبزیاں، سلاڈ اور سمندری گھاس کا استعمال کرتے ہیں اور پکٹائی کا استعمال کم سے کم کرتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کا تناسب زیادہ ہے۔

سمندری گھاس کی اہمیت



سمندری گھاس پر مشتمل غذاؤں کا استعمال جاپان ہی میں زیادہ تر ہوتا ہے۔ یہ بیماریوں کے خلاف مزاحم کرنے والے اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ وزن گھٹانے میں بھی معاون ہوتے ہیں۔ نیوکسیل یونیورسٹی کی تازہ ترین تحقیق کے مطابق سمندری گھاس میں ایک مخصوص کمپاؤنڈ پایا جاتا ہے جو کہ جسم کی چربی گھلاتا اور چربی کو جذب کرنے سے روکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہضم ہونے والی پکٹائی کا 78% فیصد جسم میں تہہ در تہہ جمع ہو جاتا ہے۔ یہاں فوڈ اسٹورز پر سمندری گھاس Wakame Flakes کے نام سے دستیاب ہوتی ہے جسے پانی میں 5 منٹ بھگو کر سلاڈ میں شامل کر کے کھایا جاسکتا ہے۔

The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیر پا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیباریٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریسیڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

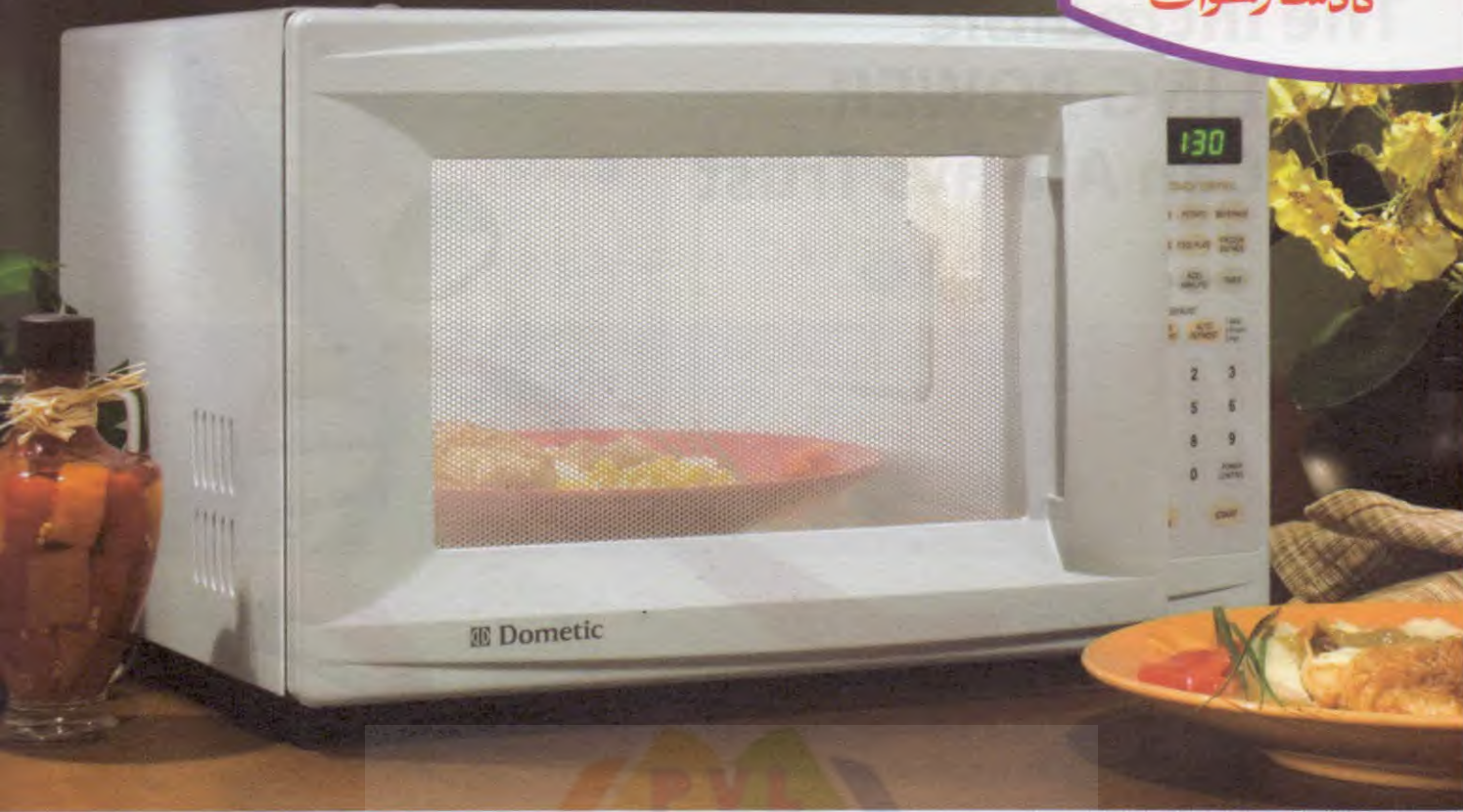
جلد صحتیابی کیلئے



Kamal
Laboratories
ISO 9001-2008 Certified

U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk



مائیکروویو اوون باسہولت مگر مضر صحت

وقت بچاتے بچاتے صحت نہ گنوائیں

نرگس ارشد رضا

زندگی بے حد مصروف ہو گئی ہے۔ کئی گھرانوں میں روزانہ کھانا پکانا ناممکن نہیں رہا اور بچا ہوا کھانا ضائع بھی نہیں کیا جاسکتا، چنانچہ درات کا بچا ہوا یا کئی دنوں سے فریز کیا گیا کھانا مائیکروویو میں چند منٹوں میں گرم کر کے استعمال زندگی کا اہم حصہ بن گیا ہے اور کبھی کبھار اس کے بغیر زندگی اور صحت بھی لگنے لگتی ہے۔ سالوں سے استعمال ہونے والی یہ جدید مشین کھانا جلدی گرم کرنے یا پکانے کے لئے پرفیکٹ سمجھی جاتی ہے کیونکہ چاہا اور عام اوون کا استعمال وقت کا اخراج زیادہ کرتا ہے۔

رقاری، ذہنی معذوری اور موٹاپے جیسے امراض کا سبب بھی بنتے ہیں۔

جنرل آف ایگریکلچر اینڈ فوڈ کیسٹری کی ایک حالیہ ریسرچ کے مطابق گائے کے گوشت اور دودھ میں تیس سے چالیس فی صد تک شامل وٹامن B12 کو مائیکروویو ختم کر دیتا ہے اور ان میں کسی قسم کی کوئی غذائی افادیت برقرار نہیں رہتی۔

سوکس ریسرچ کے مطابق مائیکروویو میں دودھ یا سبز یوں سے بنائی گئی کوئی بھی ڈش خون میں سرخ ذرات کی تعداد کم اور سفید کی تعداد بڑھا دیتی ہے جو کہ صحت کے لئے مضر ثابت ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر لیتالی نے اپنی کتاب The Effect of Microwaves Radiation میں لکھا ہے کہ مائیکروویو کی مقناطیسی برقی شعاعیں اس میں رکھے گئے کھانے میں جمع ہو جاتی ہیں، جو کھانے کی اصلیت کو خراب کر دیتی ہیں۔ اس میں موجود پلاسٹک کنٹینرز پولی تھیلن، Terphthalate اور Xylene جیسے کیمیکل سے بنتا ہے۔ یہ تمام کیمیکل کینسر جیسے مرض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس لئے جب اس میں کھانا گرم یا تیار کیا جاتا ہے تو یہ کھانے میں جذب ہو جاتے ہیں کھانے کے ذریعے جب یہ جسم میں داخل ہوتے ہیں تو مختلف الرجیوں، دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، نشوونما میں

ٹائمر ڈاکٹر جوزف مرکولا جن کا تعلق امریکن آسٹریو پیٹھک اینڈ فزیشن سے ہے، کی حالیہ کی گئی ایک ریسرچ کے مطابق مائیکروویو کی برقی گزائر شعاعیں کھانے میں موجود مالیکیول اسٹرکچر کو تبدیل کر دیتی ہیں اور اس میں شامل غذائی اجزاء کی افادیت صفر کے برابر رہ جاتی ہے، یہاں تک کہ اس میں ہری بھری سبزیاں بھی غذائیت کے لحاظ سے ڈیٹوڈ میں بدل جاتی ہیں۔ ڈاکٹر جوزف کا کہنا ہے کہ اگر بہت مجبوری میں بھی اس میں کھانا تیار کیا جائے تو اس کا درجہ حرارت انتہائی کم رکھیں۔

LOTTE



Kolson Pasta Recipe Range Har Din Banao, Aik Naya Pasta



Kolson Pasta Recipe Range is a fusion of mouth-watering flavours with your favourite Kolson Pasta. Our Pasta Recipe Range is easy to make and caters to all tastes so that you can savour a new masterpiece everyday.



f /kolsonpasta



سو جائیے، وزن کم ہوگا

نیند سے وزن گھٹانے کا اچھوتا طبی تصور

بھرپور نیند آپ کی کیلوریز جلانے اور وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تازہ تحقیق کے مطابق سوتے ہوئے کیلوریز جلانے میں آنسوؤں کے جڑوے بہترین معاون ہوتے ہیں۔ یونیورسٹی آف Iowa کی تحقیق کے مطابق آنسوؤں کے غیر صحت مند بیکٹیریا وزن بڑھانے کا باعث ہوتے ہیں جبکہ صحت مند بیکٹیریا وزن کی کمی میں معاون ہوتے ہیں، ماہرین کا خیال ہے کہ ان کی یہ تحقیق موٹاپے کے علاج میں مفید ہو سکتی ہے۔ اس تحقیق کے مصنف مائیکرو بائیولوجی اور پورولوجی کے پروفیسر ڈاکٹر جان کربی کا کہنا ہے کہ ہماری تحقیق کا اصل ماخذ آنسوؤں کے بیکٹیریا ہیں جو سوتے وقت کیلوریز کو جلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ایسی 5 خاص غذائیں

جو سونے میں کریں وزن کم

ٹرکی، مچھلی اور مرغی کا گوشت

پروٹین کی یہ تمام شکلیں ست روی سے ہضم ہوتی ہیں بشرطیکہ آپ نے کھانے کے ساتھ کولڈ ڈرنکس نہ پئے ہوں۔ اس لئے رات کے کھانے میں سفید گوشت اچھی طرح پکا ہوا کھائیے یا پارٹی کیلوریز دوں طریقے مفید ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس سوتے وقت نہ کھائیں

اگر سوتے وقت آپ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذائیں لیں گی تو نیند جلد نہیں آئے گی اگر شام کے وقت کھالیں تو کچھ مضائقہ نہیں۔ یہ غذائیں مینا بولزم کو ست بناتی ہیں اور یوں نیند آنے کا سبب بنتی ہیں۔

خشک میوہ جات ضرور کھائے جاسکتے ہیں

یہ صحت بخش توانائی اور چکنائی پر مشتمل ہوتے ہیں تاہم مغزیات اور میوہ جات گھسی میں حل کر نہ کھایا جائے یعنی ٹرانس فیٹس خوراک میں شامل نہ کرنے سے نیند اچھی آتی ہے اور آپ دن بھر کی اعصابی تھکان رفع کر سکتے ہیں۔

سبز چائے صرف رات کے لئے

یوں تو دن میں بھی سبز چائے لینے میں فوائد زیادہ اور نقصان نہ ہونے کے برابر ہیں تاہم رات کے وقت کیلوریز جلانے کے لئے سبز چائے کا استعمال انتہائی موثر قرار دیا جاتا ہے۔

سیاہ مرچ استعمال کیجئے

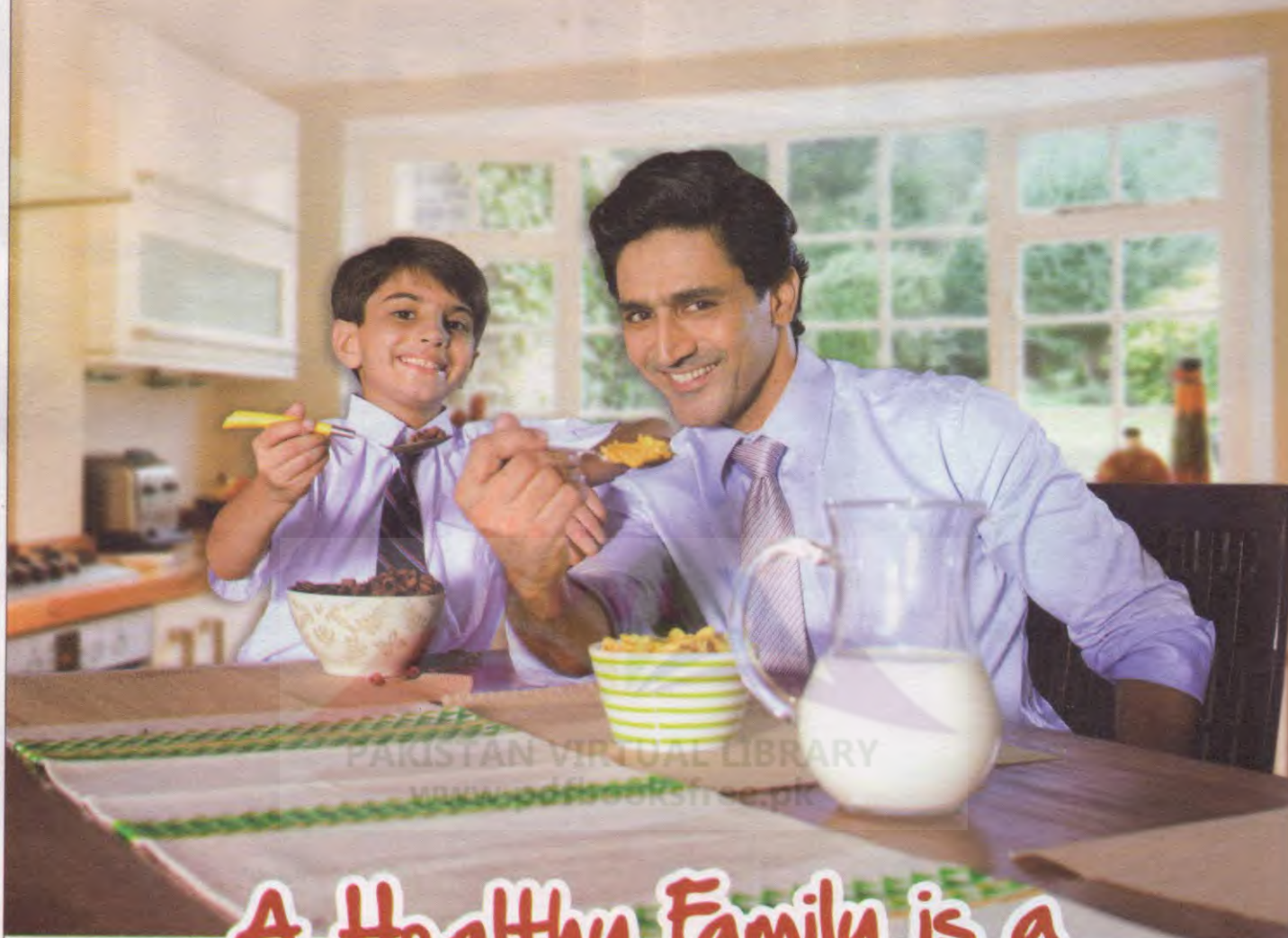
کیلوریز جلانے میں سیاہ مرچ کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ یہ سانس کے امراض میں بھی معاون مصالحہ ہے۔ آپ رات کے کھانوں اور شام کے ناشے میں کسی نہ کسی شکل میں سیاہ مرچوں کو شامل کر کے چونکا لے والے نتائج خود محسوس کر لیں گی۔

علاوہ ازیں ڈاکٹر جان کربی کی ٹیم اسٹی سائیکلوٹک ڈرگ Risperidone کے اثرات پر تحقیق کر رہی ہے۔ یہ دوا مریض کے وزن میں اضافے کا باعث ہوتی ہے۔ عام طور پر نفسیاتی مسائل کے مریضوں، آنسو اور Bipolar Disorder اور شیزوفرینیا میں مبتلا مریضوں کو دی جاتی ہے۔ گزشتہ دو عشروں سے اس دوا کے استعمال کا شرح میں آٹھ گنا اضافہ ہوا ہے۔ ڈاکٹر کربی کی ٹیم کے مطابق مختلف ادویات کا طویل عرصے تک استعمال وزن میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔ خاص کر نفسیاتی امراض میں استعمال ہونے والی ادویات کے اثرات آنسوؤں کے جڑوؤں کی تبدیلی کا باعث بنتے ہیں۔ تجربات کے تحت یہ ادویات چھوٹوں پر آزمائی گئیں تو چھپے بھی وزن میں اضافے کے تجربات سے گزرے۔

عام طور پر عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ وزن بھی بڑھنے لگتا ہے لیکن وہ صحت مند بیکٹیریا کی تبدیلی کے باعث عمل میں آتا ہے جبکہ غیر صحت مند بیکٹیریا مینا بولکم سسٹم میں کمی پیدا کر کے تبدیلی لاتے ہیں۔ یہ غیر صحت مند تبدیلی وزن بڑھاتی ہے۔ یہ بیکٹیریا مینا بولکم سسٹم میں 16 فیصد تبدیلی پیدا کرتے ہیں جو کہ بہت زیادہ ہے یعنی اس طرح فرد کا ہر سال 29 پاؤنڈ وزن بڑھ سکتا ہے۔ ڈاکٹر کربی کا کہنا ہے کہ یوں تو ہر روز اضافی چیزیں ہر گز کھانے کے مترادف ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جڑوؤں کی منتقلی کی تبدیلی جو کہ ایک طرح کے وائرس کی قسم ہے وہ آنسوؤں کے اعلیٰ بیکٹیریا پر اثر انداز ہو کر مینا بولکم نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آنسوؤں کے جڑوؤں پر کی جانے والی اس تحقیق سے موٹاپے کے علاج کا بہترین حل تلاش کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے صحت مندرہنے والے وزن کم کرنے میں نیند بہت اہم کردار ادا کرتی ہے، کیونکہ جب آپ سوتے ہیں تو آپ کی توانائی زیادہ خرچ ہوتی ہے جب حرکت نہیں کرتے تو کیلوریز زیادہ چلتی ہیں اس لئے آٹھ ساڑھے آٹھ گھنٹہ کی نیند ضروری ہے۔



Fauji®



A Healthy Family is a Happy Family!

For the family who values Health, Quality and FRESHNESS over everything else! Our wide range of delicious factory fresh cereals are guaranteed to give you and your family that nutritional jump-start they need to help them get through the day!



Eat Right, Live Right

www.faujicereals.com.pk FaujiCerealsPakistan

آرائش ہواندرون خانہ کس اینڈ میچ کا آئیڈیہ

گھروں کی آرائش کرتے وقت گھر اور عجائب خانے میں کچھ نہیں بہت سا فرق محسوس ہونا چاہئے۔ ماہرین آرائش آپ کو اپنی فرنیچر کمپنی میں متعدد مشورے دیتے ہیں مثلاً اپنی ضروریات اور اشیاء کی خریداری سے پہلے ایک ساڈا ڈرائنگ پر اپنا نقشہ بنائیں۔

آرائشی اشیاء کے میٹرل (لوازمات) کیسے ہونے چاہئیں؟

آرائش میں بنیادی اہمیت بناوٹ کی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ خواہ آپ چھڑا، بکڑی، براس یا مختلف دھاتوں مثلاً اسٹیل یا پھر شیشے کی بنی اشیاء خرید سکتی ہیں تو یہ خوبصورت امتزاج بنے گا یہاں مس فٹ کوئی چیز نہیں۔ کمرے میں حیرت انگیز حد تک شفافیت، صفائی تھرائی اور رنگوں کا امتزاج نظر آئے تو اچھا ہے۔ ذہانت کے ساتھ اشیاء کا انتخاب کیا جائے تو بہتر رہے گا۔

درج ذیل اشیاء آپ کے ذوق نظر کی ترجمانی کرتی ہیں

- اگر کلوڈی کے فرنیچر کے ساتھ Acrylic کے پارچے یا ریشے سے تیار ہونے والی کوئی میز یا ٹرائی کرے میں رکھی جائے تو اچھی لگے گی۔
- 2016ء میں دھاتوں کو کلوڈی کے لوازم کے ساتھ استعمال کرنے کا رجحان پختہ ہوگا۔
- مختصر مکائیت میں سکونت اختیار کرنے والے سوچتے ہیں کہ کروں کو کس

اگر فرنیچر کی بنیادی اشیاء آپ کے پاس موجود ہیں تو ان کی بناوٹ کو خصوصی تاثر کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کا خیال پایہ تکمیل کو پہنچائیے۔

موسم کی بدلتی ہوئی کیفیتوں کو اپنے تقاضوں اور سامان آرائش سے ہم آہنگ کرنا سیکھئے۔ اس ضمن میں آپ کو کمروں کے مخملی یا موٹے کپڑے کے گہرے رنگوں والے پردوں کو زمین جانی، چار جہت یا پھر لان سے بدلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ آپ اپنے فیصلوں میں کتنی چمک دکھا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس پردے اور صوفوں کے کپڑے اور غلاف بدلنے کے لئے بجٹ نہیں تو کوئی بات نہیں ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔ آپ دیگر سامان آرائش کی مدد سے کمروں کا بصری تاثر تبدیل کر سکتی ہیں۔ ویسے بھی اندرون آرائش کے ماہرین آپ کو جاذب نظر آرائش کے نکات بتاتے ہیں لیکن آپ کا بجٹ جہاں آڈٹ ہوگا وہاں آپ نہیں مطلع کر سکتی ہیں۔

سردیوں میں Jute سے بنے والے بیچر حرارت آمیز تاثر دیتے ہیں۔ ان سے میچ کرتے ہوئے فرنیچر کا اب زبانی نہیں رہا۔ اب بہت کم کس اینڈ میچ ہوتا ہے اور یہ بصری تاثر بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ اب تو آپ بے دھڑک ہو کر رنگوں اور بناوٹ سے کھیلنے جو چیز نظر میں سائے، بھلی لگے اسے اپنے ذوق کے مطابق ڈھال لیجئے۔ ہم نے ان صفحات میں پہلے ہی آپ کو کیٹلاگز میں شائع کی جانے والی تصاویر کے مطابق مقامی ہنر کاروں سے فرنیچر سازی کا مشورہ دیا تھا۔ یہ فیصلہ آپ کے بجٹ کو کم ہی غیر متوازن کرتا ہے۔

طرح کشادہ نظر بنایا جائے اور وہ دیواروں، پھتوں سے لے کر صوفوں کے غلافوں کا کپڑا بھی سفید یا دودھیا سفید لے لیتے ہیں۔ بے شک سفید رنگ میں سائی بھی بہت ہے اور یہ پاکیزگی کا تاثر بھی دیتا ہے۔ اب اگر سفید رنگ ہی آپ کا انتخاب ہے تو آرائشی اشیاء مثلاً ایک کاؤچ (دیوان) مخمل لیس، دیواری تصاویر اور کافی مخمل پر رکھی جانے والی اشیاء کو رنگ رنگ بنائیے اس طرح کمرہ روشن نظر آئے گا۔

دیگر آرائشی اشیاء کی اہمیت

کلوڈی کا قیمتی فرنیچر بھی اس وقت تک کمرے میں زندگی کی حرارت اور اسے جمالیاتی خوبصورتی عطا نہیں کر سکتا جب تک کہ آپ دیگر میٹرل کی بنی اشیاء کی خریداری نہیں کر لیتی۔ اب آپ کو سرکس، آئینے جڑی ٹرے یا شیشے کی ٹرائی، کچھ شیشے، لمپس اور قد آور کینڈل اسٹینڈز یا الیش ٹرے، لوچیز، تازہ پھول یا مصنوعی پودوں کے آرائشی گٹلے بھی لینے ہیں۔ اس لئے اشیاء کی جمالیاتی جاذبیت اور رنگوں کی کشش کا پہلو مد نظر رکھئے۔ پاکستانی دستکاری میں بھی آپ کو خوبصورت ڈیزائنوں پر مشتمل اشیاء مل سکتی ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ مقامی صنعتوں کو فروغ دیا جائے تاکہ ایک جانب اگر حب الوطنی کے جذبے کی تسکین ہو سکے تو دوسرے پہلو سے عوامی سطح کی پذیرائی بھی ممکن ہو جائے۔



اب ممکن ہوا

کھٹل کا مکمل خاتمہ

پاکستان میں پہلی بار ایراسول میں کھٹل مارا سپرے جدید فارمولے کے ساتھ خوشبو والا

Kingtox BED BUG KILLER

اس کا خاص فارمولا کرتا ہے کھٹلوں کا آپ کے گھر سے مکمل صفایا۔

اب نہ ہی گھر کو خالی کرنا، اور نہ ہی ناگوار بو کا سامنا۔

Kingtox BED BUG KILLER ناصرف کھٹلوں کا مکمل صفایا کرتا ہے بلکہ اس کے انڈوں کا بھی مکمل طور پر خاتمہ کرتا ہے۔

- بہتر نتائج کے لئے تین دن تک مسلسل اسپرے کریں۔
- اسپرے کے بعد دروازے اور کھڑکیاں کم از کم تین گھنٹے کے لئے مکمل بند رکھیں۔

استعمال میں آسان - نفاست کے ساتھ
کھٹل کا دشمن - پرسکون نیند کا ضامن

Kingtox BED BUG KILLER

چھوڑے گا نہیں مارے گا...

چُن چُن کے !!!



گھر میں موجود چھپکلیوں سے کیسے نجات پائیں؟

6 آزمودہ طریقے آزما کے دیکھئے

نرگس ارشد رضا

چھپکلی ایک ایسا ریگنے والا جانور ہے جس سے لوگ خوف کھاتے ہیں یہ کبھی بھی انسان دوست نہیں ہو سکتیں حالانکہ حقیقتاً یہ گھروں میں اس لئے فائدہ مند ہوتی ہیں کہ ان کے موجودگی میں چھوٹے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں کیونکہ اس قسم کے حشرات الارض چھپکلی کی خوراک کا حصہ بنتے ہیں لیکن اس کے باوجود اس کی گھر میں موجودگی کسی کو بھی پسند نہیں ہوتی۔ گھر اور دفتر کو ان سے صاف رکھنے کے لئے چند گھریلو آزمودہ نسخے بیان کئے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے آپ یقیناً ان چھپکلیوں سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔



3- لہسن

ہر گھر اور ہر کھانے کی اہم ضرورت لہسن کی غذائیت اور افادیت سے کسی کو انکار نہیں لیکن حیرت انگیز طور پر یہ چھپکلی کو بھی بھاگنے پر مجبور کر دیتا ہے اس کے لئے لہسن کے جوے الگ الگ کر کے ان جگہوں پر رکھ دیں جہاں سے چھپکلیاں آتی ہوں اس کے علاوہ پیاز کے جوس کے ساتھ تھوڑا سا پانی اور لہسن کا جوس چند قطرے شامل کر کے ایک محلول تیار کر لیں اب اسے ایک اسپرے بوتل میں ڈال کر متاثرہ حصوں پر اسپرے کریں پیاز اور لہسن کی بدبو چھپکلی کو دور بھگادے گی۔



2- انڈے کے چھلکے

بچپن ہی سے یہ بات سنتے آئے ہیں کہ انڈے کے چھلکے رکھنے سے چھپکلی نہیں آتی اور کسی حد تک یہ بات درست بھی ہے کیونکہ انڈوں کے چھلکوں کو کوئی بڑا جانور سمجھ کر چھپکلی ڈر جاتی ہے اور اپنی جگہ چھوڑ دیتی ہے انڈے کے بہت سے چھلکے پڑا tripodi یا پڑا یسور کے ساتھ لگائیں (یہ دونوں چیزیں عموماً پڑا کی ہوم ڈیپور کے ساتھ ہی ملتی ہیں) ان پر چھلکے رکھنے کا فائدہ یہ ہوگا کہ چھلکے ایک ہی جگہ فکس رہیں گے اور ادھر ادھر نہیں پھیلیں گے ان چھلکوں کو ہر ماہ بدل لیں۔



1- پیاز

یہ ایک ایسی عام سبزی ہے جو ہر گھر میں ہر وقت پائی جاتی ہے کہ اس کے بغیر کوئی بھی کھانا مکمل نہیں ہوتا۔ پیاز کٹنگ کرتے ہوئے کانٹے والے کی آنکھوں میں تو آنسو لے ہی آتی ہے لیکن یہ وہاں موجود درگرد کے لوگوں کو بھی رلا دیتی ہے اور شاید چھپکلی کو بھی۔ ایک درمیانی سائز کی پیاز کو سلائس کی شکل میں کاٹ لیں اور اسے ایسی جگہوں پر دیواروں پر لٹکائیں جہاں سے چھپکلی کے آنے کا راستہ بنتا ہو یا پھر دیواروں میں موجود دراڑوں میں بھی اسے رکھا جاسکتا ہے پیاز کی بدبو چھپکلی کو اس جگہ سے بھاگنے پر مجبور کر دیتی ہے چند دنوں بعد جب پیاز سوکھ جائے تو اسے تبدیل کر لیں۔



6- تمباکو

کالی مرچ پاؤڈر کی طرح تمباکو کو بھی پانی میں ملا کر اسپرے کر کے چھپکلیوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔



5- کالی مرچ پاؤڈر

یہ سب سے زیادہ متاثر کن طریقہ ہے کالی مرچ پاؤڈر کو پانی کے ساتھ کس کر کے اسپرے بوتل میں ڈال کر اس کا اسپرے ہر جگہ کریں اس کی بدبو چھپکلی کو بھگادے گی۔



4- کافی پاؤڈر

کافی پاؤڈر بھی انہیں دور رکھنے میں مدد دیتا ہے تھوڑے کافی پاؤڈر کے ساتھ تازہ تمباکو ملائیں اور اس کسچری چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں ان بائو گولیوں کو نوٹھ پک پر لٹک کر ان جگہوں پر رکھ دیں جہاں سے چھپکلی آتی ہو چھپکلی اسے کھانے کی کوشش کرے گی اور فوراً مارجائے گی۔



Give your day a healthy start!

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.

New & Improved
Packaging

DAWN
BREAD

Bran

Healthy Fit

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ✓ Whole Grain | ✓ High in Fiber |
| ✓ Contains Oats | ✓ No Trans Fat |



بیٹی کی حق تلفی نہ کیجئے بیٹیاں پھول ہیں ان کی حفاظت کیجئے

علامہ اہلسلام الہی ظہیر

کھجور مانگ لی تو اس نے وہ کھجور بھی دونوں میں تقسیم کر دی۔ اس عورت کے طور طریقے نے مجھے حیرت زدہ کر دیا۔ میں نے اس کے طرز عمل کا ذکر رسول اللہ ﷺ کے روبرو کیا تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”یقیناً اللہ تعالیٰ نے (اس کے اس عمل) کی وجہ سے اس پر جنت کو واجب کر دیا“۔ رسول کریم ﷺ نے ایک مقام پر بیٹیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے والے کو قیامت کے روز اپنی معیت اور قربت کی بشارت دی ہے۔ امام مسلم رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت انسؓ سے روایت نقل کی ہے کہ ”جس شخص نے دو بیٹیوں کی بلوغت کو پہنچنے تک تربیت کی، وہ قیامت کے دن (اس طرح) آئے گا کہ میں اور وہ (اکٹھے ہوں گے) اور آپ ﷺ نے اپنی انگلیوں کو ملا دیا۔“

بعض لوگ رشتہ کرتے وقت اپنی بیٹیوں کی پسند ناپسند کا خیال نہیں کرتے۔ انہیں معلوم ہونا چاہئے کہ نکاح کے وقت جہاں ولی کا ہونا ضروری ہے وہیں عورت کی رائے کا معلوم ہونا بھی ضروری ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اپنی حیات مبارکہ میں ایسا نکاح منسوخ کر دیا تھا جس میں عورت کی رضامندی شامل نہیں تھی۔ بعض لوگ تحفہ تحائف دیتے وقت بیٹے اور بیٹیوں میں تفریق کرتے ہیں، یہ بھی بیٹی کا احترام ہے۔ از روئے شریعت ہدیہ دیتے وقت بیٹے اور بیٹیوں میں مساوات ہونی چاہئے۔ بیٹیوں کے استحصال کا ایک اور انداز وہ ان کو وراثت سے محروم کرنا ہے۔ وراثت اللہ کا حکم ہے اور اس کو حیلے بھانے سے ہڑپ کرنے والے قیامت کے دن اللہ کی بارگاہ میں جواب دہ ہوں گے۔ اسلام کی آفاقی تعلیمات کا مطالعہ کرنے کے بعد اس بات کو سمجھنا چنداں مشکل نہیں کہ جدید قوانین و نظریات کے ذریعے عورت کے حقوق کا تحفظ کرنے کی کوئی بھی کوشش عورت کے استحصال کو نہیں روک سکتی۔ عورت کا استحصال روکنے کا بہترین اور واحد طریقہ یہی ہے کہ ہم انفرادی اور اجتماعی زندگیوں کو قرآن و سنت کے سانچے میں ڈھالیں اور ہر خاص و عام کو اسلام کی تعلیمات سے آگاہ کرنے کی کوشش کریں۔

بیٹیوں کی پیدائش پر غم کرنے والے لوگ زندگی کے طویل برسوں کے دوران بھی ان سے شفقت کا وہ سلوک نہیں کرتے جس کی وہ مستحق ہوتی ہیں اور عام طور پر ان کی ضروریات کو بھی خندہ پیشانی سے پورا نہیں کیا جاتا۔ یہ رویہ ہر اعتبار سے قابل مذمت ہے۔ اہل ایمان کو ہر حال میں بیٹیوں کے ساتھ پیارا اور محبت والا معاملہ رکھنا چاہئے اور کھلے دل سے ان کی ضروریات کو پورا کرنا چاہئے۔ رسول اللہ ﷺ نے بیٹیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے والے باپ کی مختلف انداز میں تحسین فرمائی ہے۔ بخاری اور مسلم شریف میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”جس شخص کو تین بیٹیوں کے ساتھ آزمائش میں ڈالا گیا اور اس نے ان کے ساتھ احسان کیا تو وہ اس کے لئے آگ کے مقابلے میں رکاوٹ ہوں گی“۔ یہ بیٹیاں اپنے نیک باپ کو صرف آگ سے ہی نہیں بچائیں گی بلکہ اس کو جنت میں بھی داخل کروائیں گی۔ اسی طرح امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ نے اب مقررہ اور امام ابن ماجہ رحمۃ اللہ علیہ نے سنن ابن ماجہ میں ایک اور حدیث کو نقل فرمایا ہے کہ ”کوئی شخص ایسا نہیں ہے کہ جس کے ہاں دو بیٹیاں ہوں اور وہ دونوں جب تک اس کے ساتھ رہیں یا وہ ان کے ساتھ رہے، احسان کرتا رہے تو وہ دونوں اس کو جنت میں داخل کروائیں گی“۔

بعض اوقات باپ تو بیٹیوں سے حسن سلوک کرتا ہے لیکن مائیں ان کے ساتھ بخل کا مظاہرہ کرتی ہیں۔ وہ ماں جو اپنی بیٹیوں کے ساتھ ایسا روا لا معاملہ کرتی ہے وہ بھی حدیث کے مطابق جنت کی مستحق نہیں رہے گی۔ امام مسلم نے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہہ سے روایت نقل کی ہے کہ انہوں نے فرمایا: ”میرے ہاں ایک مسکین عورت اپنی دو بیٹیوں کو اٹھائے ہوئے آئی، میں نے اسے کھانے کے لئے تین کھجوریں دیں، اس نے دونوں بیٹیوں کو ایک ایک کھجور دے دی اور ایک کھجور کو خود کھانے کے لئے منہ کی طرف اٹھایا تو دونوں بیٹیوں نے اس سے وہ

اولاد اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے اور ہر شخص کو اس نعمت کی قدر کرنی چاہئے۔ اگرچہ کہنے کو تو جہاں معاشرہ بہت ترقی کر چکا ہے لیکن آج بھی درجنوں طریقوں سے عورت کا استحصال جاری ہے اور ہمارے طرز عمل سے یوں محسوس ہوتا ہے کہ ہم اب بھی دور جاہلیت کے غلط نظریات اور تصورات سے جا رہے ہیں۔ حاصل نہیں کر سکے۔ کئی گھرانوں میں بیٹی کی پیدائش سے قبل ہی اس کا استحصال شروع ہو جاتا ہے۔ جاہل شوہر دونوں انداز میں بیوی سے مطالبہ کرتے ہیں کہ اسے ہر صورت میں بیٹے کو جنم دینا چاہئے، بچی کی پیدائش کی صورت میں اسے سنگین نتائج کی دھمکیاں دی جاتی ہیں۔ شوہر اس بات کو فراموش کر دیتے ہیں کہ بیٹی یا بیٹی کی پیدائش عورت کے اختیار میں نہیں ہوتی، یہ خالق و مالک کائنات کا فیصلہ ہوتا ہے، وہ جسے چاہتا ہے بیٹی دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے بیٹا عطا فرماتا ہے۔ بیٹی کی پیدائش پر مغموں ہونا اہل ایمان کا طریقہ نہیں بلکہ کافرانہ اداسی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید کی سورۃ النحل کی آیت نمبر 58 اور 59 میں کافروں کے طریقے کا ذکر کیا ہے: ”جب ان میں سے کسی کو لڑکی کی خوشخبری دی جاتی ہے تو اس کا چہرہ سیاہ ہو جاتا ہے اور وہ غم سے بھرا ہوتا ہے۔ اس خوشخبری کی وجہ سے لوگوں سے چھپتا پھرتا ہے۔ آیا ذلت کے باوجود اسے (اپنے پاس) رکھے یا مٹی میں گاڑ دے۔ آگاہ رہو اس کا فیصلہ بہت برا ہے“۔ اسی طرح سورۃ زخرف کی آیت نمبر 17 میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں: ”اور جب ان میں سے کسی کو اس چیز کی خوشخبری دی جائے کہ جس کی اس میں رحمت کے لئے مثال بیان کی ہے تو اس کا چہرہ سیاہ ہو جاتا ہے اور وہ غم سے بھرا ہوتا ہے“۔ نبی کریم ﷺ نے مسلمانوں کو بیٹیوں کی پیدائش پر غم زدہ ہونے سے منع فرمایا ہے۔ امام احمد اور امام طبرانی رحمہما اللہ نے عقبہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت نقل کی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”بیٹیوں کو ناپسند نہ کرو کیونکہ وہ تیار کر کے والی جیتی چیزیں ہیں۔“



مَرْحَبَا اِسپاغُول کیونکہ صحت ہے اُٹھول



Marhaba Laboratories • UAN: 111-152-152 • www.marhaba.com.pk

MARHABA LABORATORIES (PVT.) LTD.



آؤ بچوں کی باتیں کریں

بچوں کی باتیں کریں یا بچوں جیسی باتیں کریں

مستصر حسین تارڑ

”الو کے پٹھے ہوئے ناں“
”بالکل سو فیصد خالص الو کے پٹھے۔ ابھی پرواز کرنے کے قابل نہیں ہوئے لیکن کیا شاندار الو ہیں۔ لگتا ہے کہ اون سے بنے کھلونے ہیں۔ ویسے یہ حقیقت ہے کہ الودی کے خوبصورت ترین پرندوں میں شمار کیا جاسکتا ہے اور اس کے باوجود انہیں پالائیں جاتا۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟“
”ایک تو جانے کیوں ہمارے ہاں اسے منحوس گردانا جاتا ہے جبکہ مغرب میں یہ دانا ئی اور حکمت کی علامت ہے۔ پھر یہ گوشت خور ہے، اس کے لئے روزانہ چوبے اور چڑیا کہاں سے لائے جائیں۔ یوں بھی دن کو اگھتا ہے اور رات کو جاتا ہے۔ فرض کرو کوئی ٹھنڈی الو پال لے تو یار دوست جینے نہیں دیں گے کہ آپ کے گھر گئے تو وہاں الو بول رہے تھے یا آپ کے الو کے پٹھے کو دیکھا، نہایت حسین ہے یا یہ کس کو الو بنایا ہے وغیرہ وغیرہ۔ اس سے بہتر ہے کہ انسان پاؤں پال لے۔“
”پاؤں سے یاد آ یا کہ چین والوں نے کہا ہے کہ پاؤں سے اس لئے بھی کم ہو رہے ہیں کہ یہ اپنی نسل کے فروغ میں دلچسپی نہیں لیتے۔ نہایت ست واقع ہوئے ہیں اور ان کی سستی دور کرنے کے لئے انہیں طرح طرح کی چینی ادویات اور کشتے کھائے گئے تب بھی کوئی خاطر خواہ فرق نہیں پڑا اور اب انہیں قوت کی وہ سبز گولیاں کھانے کے بارے میں غور ہو رہا ہے جو مردہ منیا سی کو بھی زندہ کر دیتی ہیں۔ ایک اور مسئلہ ہے۔“
”اور وہ کیا ہے؟“

”چینی پاؤں ماہرین کا کہنا ہے کہ اکثر مرد پاؤں سے یہ جانتے ہی نہیں کہ بے بی پاؤں بنانے کے لئے کیل کرنا پڑتا ہے۔ اتنے معصوم ہیں۔“
”اس کا تو ایک نہایت آسان حل ہے یا تو ان پاؤں کو چاہئے کہ چند روز کے لئے پاکستانیوں کے ساتھ قیام پذیر ہو جائیں تو وہ انکے نقش قدم پر چلتے ہوئے چند دنوں میں آدابی کو گنا کر دیں گے یہاں تک کہ چین میں پاؤں کو لئے بھی فیملی پلاننگ کا حکم کھولنا پڑے گا۔“

ہاتھی کے بچے کو گود لے لیا۔ میاں جس نے بھی اس بچے کو گود لیا ہوگا تو اس کا تو بچہ مر نکل گیا ہوگا۔ ایک سو بچپن کلوگرام کے بے بی ہے۔
”بھئی میں محاورہ استعمال کر رہا ہوں۔ اب پیہ نہیں اس کی ماں بھئی نے اپنے لخت جگر کو پالنے سے کیوں انکار کر دیا۔“
”شاید اس کا وزن اماں جان کی توقع سے کم نکلا ہوگا پہلے بے بی دو سو کلوگرام کے پیدا ہوئے ہوں گے اور یہ والا نا تو اس صرف ڈیڑھ سو کلو کے قریب کا تھا تو اسے بکی محسوس ہوئی کہ اس کجخت نے تو خاندان کی سوئذھ ہی کو ادبی، صرف ڈیڑھ سو کلو کا نکلا۔ اس لئے اماں جان نے اسے عاق کر دیا ہوگا۔“
”ویسے ایک اور بچے کی تصویر بھی اخبار میں شائع ہوئی تھی۔ ایک پاکستانی چڑیا گھر میں ایک بن مانس کے ہاں ایک بر خور واری کی پیدائش ہوئی ہے۔ کیا خوبصورت بن مانس کا بچہ تھا لگتا تھا کہ اپنا ہی بچہ ہے۔“
”ہاں یرقان بھائی! شکل سے واقعی انسان کا بچہ لگتا تھا۔ ویسے بھی ڈارون صاحب کے مطابق انسان سے ان بن مانس کی نسبت تو دور کی ہے ناں۔“
لیکن یرقان بھائی مجھے تو یہ نسبت، بہت قریب لگ رہی تھی۔ بہر حال بچوں کی بات چل نکلی ہے تو تم نے اخبار میں دو عقابنی الوؤں کے بچوں کی تصویر دیکھی

”یرقان بھائی۔“
”ہاں یرقان بھائی۔“
”آؤ بچوں کی باتیں یا بچوں جیسی باتیں کریں۔“
”بھئی بچوں جیسی باتیں تو حکمران لوگ کرتے ہیں، ہم تو عوام ہیں اس لئے بچوں کی باتیں کریں۔“
”ٹھیک ہے ہم بچوں کی باتیں کرتے ہیں، یرقان بھائی۔ سب سے پہلے تو ہاتھی کے بچے کی بات کرتے ہیں جو کسی مغربی چڑیا گھر میں پیدا ہوا ہے جو صرف ایک دن کا ہے اور اس کا وزن صرف ایک سو بچپن کلوگرام کے لگ بھگ ہے۔“
”یرقان بھائی، آخر ہاتھی کا بچہ ہے۔ چڑیا کا بچہ تو ہے نہیں۔ ایک دن کا ہے تو ایک سو بچپن کلوگرام وزن ہوگا تو تب جا کر سال بھر میں باقاعدہ ہاتھی بنے گا۔ ویسے اخبار میں، میں نے بھی اس کی تصویر دیکھی تھی اور اس کے ہمراہ یہ خبر بھی پڑھی تھی کہ پیدا ہوتے ہی اس کی والدہ صاحبہ نے اسے عاق کر دیا تھا اور اس کی دیکھ بھال کرنے سے انکار کر دیا۔ چنانچہ چڑیا گھر کی انتظامیہ نے اسے گود لے لیا۔“





ہوتا۔ کلاسکونوں سے لیس ہو کر اپنے ہی ہم وطنوں کو ہلاک کرنے میں تو مزہ ہی اور ہے۔ اچھے عماموں اور لمبی قباعوں میں لمبوں ہو کر پریس کا نفرینس اور اجتماع کرنے میں جو لطف ہے، وہ مسلمان بچوں کو خوراک دے کر بھانے میں تو نہیں ہوتا۔ یرقان بھائی! اگر ہمارے مذہبی رہنما ایک وقت کا کھانا نہ کھائیں اور انتھوپیا کے مسلمانوں کو بھیج دیں تو وہ بچ سکتے ہیں۔ اگر ہم امیروں کے بچے امریکی ریستورانوں میں جا کر صرف ایک برگر، ایک آئسکریم نہ کھائیں تو ان جیسے بچے موت کے منہ میں جانے سے بچ سکتے ہیں۔ اگر ہم چینی ریستورانوں میں صرف ایک ڈنر نہ کھائیں تو سیکڑوں بچوں کے لئے دودھ خرید ا جا سکتا ہے۔

فرقان بھائی تم کن بکھیروں میں پڑ گئے ہو۔ بس تم جی ہمتی کے بچوں کا، پاٹوں، الوؤں اور بن مانسوں کے بچوں کا تذکرہ ہی کیا کرو۔ اور یہ کیا انسان کے بچوں کا اور وہ بھی مسلمان بچوں کے مرنے کا قصہ لے بیٹھے ہو، اگر ان کی مائیں سورۃ یسین کی تلاوت کر رہی ہیں تو یہی کافی ہے۔ یوں بھی انتھوپیا بہت دور ہے ادھر افغانستان میں اس قسم کا کوئی سلسلہ ہوتا تو ہم جہاد کرنے پر بھی تیار تھے۔ لیکن بچوں کے لئے دودھ، خوراک اور دوائیں بھیجیں اس میں شجاعت اور بہادری وغیرہ تو ہے نہیں، چاہے وہ بچے مسلمان ہی کیوں نہ ہوں۔

آؤ ہم مسلمانوں کے بچوں کو بھولیں اور صرف جانوروں کے بچوں کے پر لطف تذکرے کریں۔ ہمارے بچے برگر اور چیس کھائیں، چینی کھانے کھائیں اور اللہ کا شکر ادا کریں جس نے ہمیں ان نعمتوں سے نوازا۔ لیکن بہر حال ہم مسلمان ہیں اس لئے ان ہزاروں قحط سالی کا شکار بچوں کی موت پر فاختہ تو ضرور پڑھیں گے اور اس کے بعد برگر اور چیس کھائیں گے۔

”تو پھر ہمارے ہاں جو سیکڑوں مذہبی تنظیمیں ہیں، جو اسلام کے نام پر کٹ مرنے کے دعوے کرتی ہیں، جہاد کے اعلان کرتی ہیں۔ یہ کہتی ہیں کہ دنیا میں اگر کہیں بھی کسی ایک مسلمان کو تکلیف پہنچتی ہے تو پوری امت کو اس کا درد ہوتا

”ویسے ایک اور بچے کی تصویر بھی اخبار میں شائع ہوئی تھی۔ ایک پاکستانی چڑیا گھر میں ایک بن مانس کے ہاں ایک بر خوردار کی پیدائش ہوئی ہے۔ کیا خوبصورت بن مانس کا بچہ تھا لگتا تھا کہ اپنا ہی بچہ ہے“

ہے تو کیا نہیں معلوم نہیں کہ انتھوپیا میں مسلمان بچے کیڑوں مکوڑوں کی طرح مر رہے ہیں اور اگر وہ اپنے جمع کردہ چندوں اور قربانی کی کھالوں کا ایک حصہ بھی لے کر وہاں پہنچ جائیں تو وہ اپنے اور ان کے ماں باپ بچ سکتے ہیں۔“

”معلوم تو ہو گا لیکن ان کی مدد کرنے سے ان کی شان و شوکت میں اضافہ نہیں

”یرقان بھائی۔“
”ہاں فرقان بھائی۔“
”کیا ہم جانوروں اور پرندوں کے بچوں کی باتیں ہی کئے جائیں گے۔ انسان کے بچوں کی بات نہیں کریں گے۔ وہ بھی تو بچے ہوتے ہیں۔“
”ہوتے ہیں لیکن اتنے اہم نہیں ہوتے۔“
”خیر وہ بچے تو غریب غرباء کے بچے تھے جو اتنے زیادہ بچے نہیں ہوتے۔ ان کی پروا نہیں کرنی چاہئے۔ لیکن یرقان بھائی! جانوروں اور پرندوں کے بچوں کے علاوہ ان دونوں اخباروں میں ایک اور بچے کی تصویر بھی آ رہی ہے جو شکل سے تو انسان کا بچہ لگتا ہے، لیکن وہ صرف ہڈیوں کا ڈھانچہ ہے، اس کی کھوپڑی صاف نظر آ رہی ہے اور اس کے چہرے پر کھیاں یلغار کر رہی ہیں۔ اگرچہ انسان کا بچہ ہے لیکن اس کی رنگت سیاہ ہے، جڑ اکھلا ہوا ہے اور بن مانس کا بچہ لگتا ہے۔ لیکن مخمور بن مانس کا بچہ ہوتا تو، تو بڑا خوش نصیب ہوتا۔ کسی چڑیا گھر میں فیڈر سے دودھ پنی رہا ہوتا، کیلے اور فروٹ کھاتا اور حیوانات کے ڈاکٹر بار بار اسٹیتھو اسکوپ لگا کر اس کے دل کی دھڑکن چیک کرتے۔ اخباروں میں اس کی تصویریں چھپتی ہیں اور اگر کسی وجہ سے وہ مر جاتا تو جانوروں سے محبت کرنے والوں کے بیانات آتے کہ چڑیا گھر کے انچارج کی انکوائری کی جائے اور ڈاکٹر کو گرفتار کیا جائے۔ لیکن یہ جو بچہ ہے جو بن مانس کا لگتا ہے لیکن ہے انسان کا۔ اگر یہ مر جائے اور یہ مر جاتا ہے تو کسی کو کچھ پروا نہیں ہوگی، کیونکہ انسانوں سے محبت کرنے والے کم ہو گئے ہیں۔“

”یاد رہے تم کون سے بچے کی بات کر رہے ہو؟“
”اسی بچے کی جو انتھوپیا کی خشک سالی کا شکار ہے۔ بچہ زمینوں پر منہ کھولے پڑا ہے اور جب وہ مر جاتا ہے تو اسے ایک چھترے میں لپیٹ کر میت میں ڈال دیتے ہیں لیکن اس سے خوشتر ہم ٹیلی ویژن پر دیکھتے ہیں کہ اس کی ماں بلند آواز میں سورۃ یسین کی تلاوت کر رہی ہے۔“
”اس کا مطلب ہے مسلمان بچہ ہے۔“

”ہاں۔ اور وہ ایک نہیں ہزاروں بچے ہیں، مائیں سورۃ یسین پڑھ رہی ہیں۔ جو سرچکے ہیں، ان کے پاس سیکڑوں بچے بیٹھے ہیں جن کے چہروں کو کھیموں نے ڈھانپ رکھا ہے۔ سیکڑوں بچے ہیں جو بیٹھ نہیں سکتے، اتنے کمزور ہیں کہ اگر انہیں دودھ پلانے کی کوشش کریں تو وہ پی نہیں سکتے کیونکہ وہ دودھ چٹا بھول چکے ہیں۔ انتھوپیا میں ہزاروں بچے بھوک سے تڑپ تڑپ کر مر رہے ہیں۔ کیا تم نے بھی کسی بچے کو صرف مرتے ہی نہیں تڑپ تڑپ کر مرتے دیکھا ہے۔ اگر نہیں دیکھا تو تم جان ہی نہیں سکتے کہ اس کے ماں باپ پر کیا گزرتی ہے جس کی ماں کے پاس اسے پلانے کے لئے دودھ کی ایک بوند نہیں، روٹی کا ایک لقمہ نہیں۔ اسے صرف چند آیت قرآنی یاد ہیں جو چڑھتی رہتی ہے اور وہ خوراک کا متبادل نہیں ہو سکتیں۔“

”اور یہ سب بچے مسلمان ہیں جو ان دنوں سیکڑوں کی تعداد میں اڑھیاں رگڑ رگڑ کر انتھوپیا میں مر رہے ہیں؟“
”ہاں۔“



اپنی گڑیا کے لئے خوبصورت گڑیا بنائیں

فرحین ریاض

گڑیوں کی ابتدا جرمنی سے ہوئی، بعد ازاں جرمنی سے فرین امریکہ پہنچا۔ یورپ اور ساری دنیا کے بچوں کے لئے گڑیاں ایک خاص اہمیت رکھتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یورپ میں سرد طویل راتوں میں لوگ ہاتھوں سے کپڑے اور بھینٹ کے اوون سے کھلونے (Soft Toys) بناتے تھے ان کھلونوں میں نت نئی گڑیاں بھی شامل تھیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ کپڑوں کی گڑیوں کے ڈیزائن اور ساخت ملکی ثقافت کی مناسبت سے بدلتے گئے، لیکن ان کے بنانے کے طریقوں میں کوئی ردوبدل نہیں ہوا۔

جتنی جگہ داغ دے ہوں صرف اتنا ہی حصہ گلیا کر کے صاف کر لیں۔ اگر پوری گڑیاں دھونی ہے تو نرم ہاتھوں سے مل کر صاف کریں۔ اتنی گندی نہ ہو کہ دھونا مشکل ہو جائے۔ مل کر سادہ پانی سے دھولیں۔ صابن نکل جائے گا۔ نیچوڑنے سے گریز کریں اور تار پر لٹکا دیں، پانی چھو جائے گا۔ دوروز تک دھوپ لگوا لیں۔ تیز ہوا میں سوکھنے رکھ دیں۔ البتہ شدید دھوپ میں گڑیوں کی ساخت متاثر ہو سکتی ہے۔ ہلکی دھوپ میں سکھالیں اور اپنی گڑیا کو تھما دیں۔ گڑیا اسی کی تو ہے!

کریں دوسری طرف سے نکالیں اور باہر سے اچھی طرح سے گرہ لگائیں۔
• گڑیا کے سر کی جلد بنانے کے لئے پارک کپڑا مستطیل شکل میں کاٹ کر ٹیوب کی شکل میں سی لیں لیکن اوپری حصہ نہ سمیں اس کے کھلے ہوئے حصے سے بنائی گئی گیند داخل کر دیں۔
• اب سر کے اوپر کوکونے سے بکڑ کر سی لیں۔
• اندر سے بنائے گئے نشان پر موٹے سرے والی پن اتنی لمبی لگائیں کہ دوسرے کے پیچھے تک آجائے۔ آنکھوں کے گرد رنگین پینسل سے نشان بنائیں تاکہ آنکھوں کا تاثر نمایاں ہوں۔
• بال بنانے کے لئے اون کا استعمال کریں۔

• گڑیوں کے جسم کے اعضاء بنانے کے لئے ملائم، لچک دار کپڑے استعمال کریں اور جسم کے ڈھپ میں سی لیں۔ گڑیا تیار ہے۔ اسے اپنی پسند کے کپڑے کی کر پہنا دیں۔ تھوڑی سی محنت سے آپ بھی با آسانی اپنی گڑیا کے لئے گڑیا بنا سکتی ہیں۔ گڑیا بچوں کے لئے ایک کھلونہ ہی نہیں بلکہ ان کے بچپن کی ساتھی بھی ہوتی ہیں بچوں کی عمر کی مناسبت سے گڑیاں بنائی جاتی ہیں۔
ایک وقت تھا کہ اسکولوں میں لڑکیوں کو گڑیا بنانے کے طریقے بتائے جاتے تھے یوں کم عمری میں لڑکیاں سلائی کڑھائی اور مختلف ہنر سیکھ لیتی تھیں۔ نانیاں، دادیاں بھی بچیوں کو سلائی میں ملاق کر ہی دیتی تھیں۔ انہیں گڑیا بنانی سکھا دیتی تھیں مگر اب ایسا نہیں ہے اب ہر چیز بازار میں با آسانی مل جاتی ہے مگر اپنے ہاتھ سے محبت کے ساتھ بنائی چیز کی بہت اہمیت ہوتی ہے۔

گڑیوں کی دیکھ بھال کس طرح کی جائے

گڑیوں کو دھونے کے لئے ایک ٹب میں پانی لیں اور اس میں ڈفرنٹ ڈال کر مکس کر لیں۔ گڑیوں کو اس پانی میں گلیا کر کے آہستہ آہستہ رگڑیں۔ تیزی سے نہیں رگڑیں۔ اس سے گڑیوں کا کپڑا خراب ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ گڑیوں میں

گڑیا بنانا ایک تخلیقی کام ہے انہیں بہت ناپ تول کر بنایا جاتا ہے۔ ایسے چکدار کپڑے سے ان کی ساخت بنائی جاتی ہیں جو با آسانی کھینچ جائے۔ عموماً گڑیا کا چہرہ نرم فلاٹین اور سلک سے بنایا جاتا ہے۔ ان کپڑوں کے اندر گڑیوں کو بھرنے کے لئے بھینٹ کی اون، روئی، نرم پرانے کپڑے وغیرہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ گڑیوں کے اعضاء اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ ان کو آسانی سے گھمایا جاسکتا ہے اور ان کو نکال کر دوبارہ لگایا بھی جاسکتا ہے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ کس عمر کے بچے ان گڑیوں سے کھیلیں گے کیونکہ بچوں کو بچپن میں دی گئی تعلیم اور اس کی اہمیت والدین سے ہی ملتی ہے۔ ہر دور میں بچے اپنے تجربات اور مشاہدات سے سیکھتے ہیں اور سیکھنے کے لئے مناسب تربیت درکار ہوتی ہے جو ان کو سیکھنے میں مدد دیتی ہے۔ گڑیاں بنانے کا مقصد یہ ہے کہ چھوٹی عمر کے بچے اس کو اپنے جیسے سمجھیں۔ گڑیا بنانا بہت آسان ہے اسے آپ با آسانی گھر پر بھی بنا سکتی ہیں۔

کپڑے کی گڑیا بنانے کا طریقہ

• نرم چکدار، سوئی کپڑے کو چوکور ڈھپ میں کاٹ لیں۔
• چوکور کٹے ہوئے کپڑے کے درمیان میں اون، روئی یا ایسے ملائم کپڑے رکھیں جو پانی سے خراب نہ ہوں۔
• کپڑے کے چاروں کونے آپس میں ملا کر دھاگے سے باندھ لیں۔
• یہ ایک گول گیند کی شکل میں ہو جائے گی اب اسے دھاگے سے باندھ کر گھٹا بنالیں اور بال ہاتھ سے سی لیں۔
• یہ گول گیند سر اور چہرہ ہے چہرہ بغیر آنکھ، ناک، کان کے مکمل نہیں ہو سکتا۔
• آج کل بازار میں بچوں میں رنگ برنگے گول موتی لگے ہوئے عام دستیاب ہیں۔ آنکھوں، ناک، کان کی جگہ پینٹیں لگا لیں۔
• اب سوئی میں دھاگہ ڈال کر جہاں پن لگائی تھی اس جگہ سوئی گیند میں داخل



Medora

Lipsticks with matching
Nail Polish

MATTE
IN 91 COLOURS



SEMI MATTE
IN 25 COLOURS

GLITTER
IN 21 COLOURS



GLOSSY
IN 28 COLOURS

*Colours
impossible to ignore*



QUALITY
NAIL POLISH
REMOVER

MEDORA OF LONDON

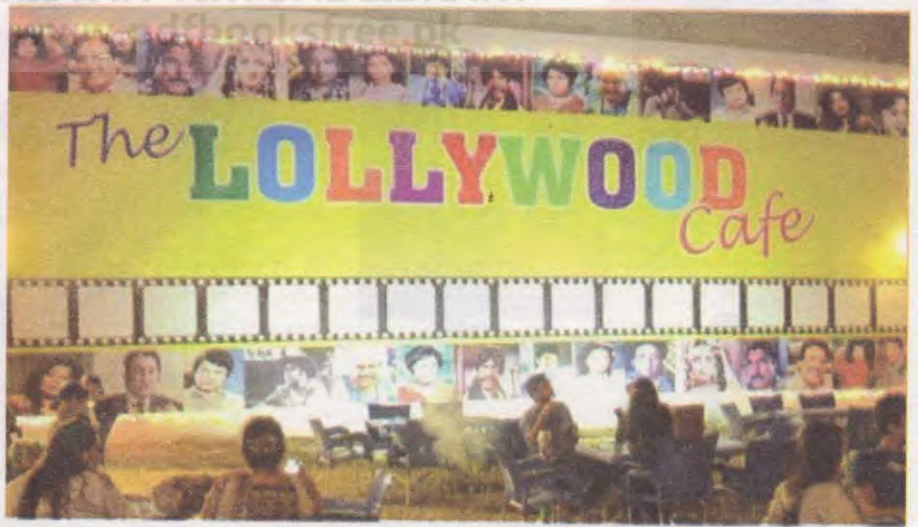
for a more beautiful you

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

کھانوں کی فخریہ پیشکش کے ساتھ

نوعمر ریستوران، بلند پایہ خدمات

ہوٹل اور سرائے پہلی بار صلیبی جنگوں کے بعد عوام کے لئے قبول عام ٹھہرے تھے۔ ان کا رواج یورپ سے آیا۔ کہتے ہیں کہ 1183ء میں لندن میں پہلی ایسی دکان کھلی تھی جہاں ہر وقت پکا ہوا کھانا دستیاب ہوتا تھا۔ اس کے بعد 18 ویں صدی میں یورپ، مشرق وسطیٰ، وسط ایشیا اور برصغیر میں اقامت گاہوں، سراؤں اور ہوٹلوں کا رواج عوام ہونے لگا تھا۔ لکھنؤ دہلی اور لاہور میں کباب پرائے، پائے، حلیم، پلاؤ اور مٹھائی کی دکانوں کی شہرت ہو گئی تھی مثلاً دہلی میں فتح پور مسجد کے نیچے شاہ جہاں پوری ہوٹل میں نہاری ناشتہ ملا کرتا تھا۔ اس وقت کھانوں کا معیار بہترین تھا۔ یہ دکاندار معیار کا خیال رکھتے ہوئے کم مقدار میں کھانا تیار کرتے تھے یعنی صرف اسی قدر کہ جو صبح سے شام تک کے لئے کافی ہو۔ آج کل ترقی پذیر ملکوں میں بھی ان دوسرے ملکوں کے کھانے دستیاب ہونے لگے ہیں جو جگہیں تو عوامی دسترس میں نہیں مگر ڈانٹنے کی دنیا سرحدوں کو پار کر چکی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے اینیورسری انجمن میں ہم کراچی، لاہور اور اسلام آباد جیسے بڑے شہروں کے لئے کھلنے والے ریستورانوں کا مختصر اذکر کر رہے ہیں جنہوں نے براہ راست ہمارے طرز زندگی پر خوشگوار اثرات چھوڑے اور یہ اپنی عمر کی مختصر مدت ہونے کے باوجود عوام و خواص کے لئے دلچسپی کا سامان ہیں۔ یہ ریستوران خواہ ڈھابے کے کچھر سے متاثر ہوں خواہ ان کی آرائش ٹرک آرٹ سے مشابہت رکھتی ہو یا فطری ماحول کے کسی تنجیل کی آبیاری کی گئی ہو۔ یہ تمام رجحانات کھانوں کے کاروبار کو وسعت دیتے ہیں۔ رزق کے احترام اور کھانے کے آداب کے ساتھ پیشہ ورانہ فخر کا امتزاج دیکھنا ہو تو یہ تحریر آپ ہی کے لئے موزوں ہے۔



چائے شائے

اس اوپن ایئر کیفے کی آرائش میں کی شو رنگوں، دیسی برتنوں کے ساتھ ٹرک آرٹ کا ہنر نظر آتا ہے۔ دودھ پتی سے لے کر مختلف مصالحوں، اورک اور دودھ کے ساتھ ساتھ چاکلیٹ چائے بھی طلب کی جاسکتی ہے۔

لالی وو کیفے

نام میں کشش تو ہے اور جب لذت کا وہ بہن کا سلسلہ بھی بن جائے تو لالی ووڈ والوں کا مینیو ضرور دیکھئے۔ ہر ڈانٹنے کے رول یعنی چکن رول سے لے کر چاری رول تک کم و بیش دس مختلف ڈانٹ دار رول آرڈر کیجئے یا فاسٹ فوڈ یا سینڈویچز میں میں کرچی اور تکہ سینڈویچ سب ہی ہاتھ ڈانٹنے دار ہے۔ اگر پرائیوٹ ہی کی خواہش ہے تو فینسی پرائیوٹ کی ورائٹی دیکھئے، عراق بک ایگز، بیف چکن یا پھر پز پرائیوٹ طلب کیا جاسکتا ہے۔ آپ مایوس نہیں ہوں گے۔



چائے، کافی اور سیاست

پورے برصغیر میں ادیبوں اور شعراء کے علاوہ فنون لطیفہ، نوجوان رہنما اور سماجی ماہرین چائے کی پیالی پر تبادلہ خیالات کرتے تھے۔ پرانے شہروں، قدیم محلوں اور اندرون شہر کافی ہاؤس کی یہ ثقافت اب چائے ڈھابوں تک پھیل گئی ہے۔ اب پوش علاقوں میں ایک نہیں کئی ڈھابے (مختصر رقبے کے ریسٹورنٹس) وجود میں آچکے ہیں۔ چائے کافی اور سیاست نے بھی ایسے ہی منفرد تخیل کے ساتھ کاروباری دنیا میں قدم رکھا ہے۔

کسی زمانے میں چائے خانوں کی دیواروں پر لکھا رہتا تھا ”سیاسی گفتگو سے پرہیز کریں“ اختلافات اور تصادم کے خوف سے آزاد، جمہوری معاشرے میں آداب طعام اور گفتگو سب کے سب تبدیلی کی نذر ہو رہے ہیں۔ آپ بھی چائے کافی پینے چلیں تو ضروری نہیں کہ لب سی کے بیٹھیں۔ فیض احمد فیض نے کیا خوب کہا تھا ”بول کہ لب آزاد ہیں تیرے“۔ بات اس ریسٹورنٹ کی ہو تو یہاں چائے اور کافی کی متعدد اقسام پیش خدمت ہیں۔



چائے ماسٹر

آپ نے ٹیلر ماسٹر کی خدمات تو ہزاروں باری ہوں گی آج چائے ماسٹر کی چائے پینے ضرور جائیے۔ یہ ڈھابا کراچی میں چائے کا اولین ڈھابا ہے۔ اس کے بعد چائے شانے اور چائے والا منظر عام پر آئے تھے۔



لاہور کا Coffee Republic Pakistan

پاکستان بھر میں کافی شاہیں اور ریسٹورنٹس کی وسیع تعداد ہے جو ہر عمر کے افراد کو مختلف اور خوش ذائقہ کافی کی ورائٹی پیش کرتی ہے۔

کافی ری پبلک میں انٹالین کھانوں کے ساتھ ہمہ اقسام کی کافی آپ کو تازہ دم کر دے گی۔ کون کہتا ہے کہ لاہوری باشندے صرف دیسی کھانوں کے شائقین ہیں۔ نیٹس تو کافی کی بھی دیوانی تھی۔ یہ کہنا ہے اس ریسٹورنٹ کی انتظامیہ کا اور دیکھنے والوں نے بھی اس خیال سے مکمل اتفاق کیا ہے۔



کراچی کا ستار بخش

کراچی کے پوش علاقے کلفٹن بلاک-4 میں ایک دیسی نام کا خاص ریسٹورنٹ کھلا تو لوگ سمجھے کہ یہ بین الاقوامی کافی چین Starbucks کا بگڑا ہوا نام ہے یا املاء کی غلطی سے اسے ستار بخش کہہ دیا گیا ہے مگر نہیں یہ مختلف نام کی ہی وجہ سے شہرت نہیں رکھتا بلکہ اپنے میو، جس میں مقامی کھانوں کے علاوہ اسٹیکس کی بڑی اچھی ورائٹی شامل ہے اس لئے بھی نوجوانوں کا یہاں تانتا بندھا رہتا ہے۔ ستار بخش نے کیفے، Mews، کاسو پولیشن، Xander، فیکا، شیف ڈاکٹر کے ریسٹوران کا جرم مقابلہ کیا ہے۔ اب کون نہیں مانتا کہ رزق اللہ کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔



Juicy Gossip Cafe

اسلام آباد میں مقیم باشندوں کا کہنا ہے کہ اس رہستوران میں دوپہر کے وقت تل دھرنے کو جگہ نہیں رہتی۔ اس JG کیفے میں جتنے مہمانوں کی گنجائش ہوتی ہے کچھ اس سے بڑھ کر نشستوں کا اہتمام ہوتے بھی دیکھا گیا ہے۔ یہاں آپ مختلف Panini اور سینڈوچز کے علاوہ پھلوں اور سبزیوں کے جوسز بھی طلب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ پر تکلف ظہرانہیں چاہتے تو میٹھے سے ناشتے کے لوازمات کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔ JG کے شیف امتیاز عالم کا کہنا ہے کہ ”اگر آپ کا ناشتہ کاراودہ ہو تو مشرومز آٹلیٹ ضرور ڈرائی کیجئے گا اور اگر کسی وجہ سے انڈا ناپسند ہو تو Panini ہماری اچھی سوغات ہے۔“



Street Kitchen

دو جوان شیزان اور دیشان لائے ایک انوکھے ڈھانچے کا تصور جس طرح لاہور میں ایک جگہ ٹرک میں برگزینہ دیکھی اسی طرح کراچی کی سندھی مسلم سوسائٹی کی چورنگی پر جہاں نامی گرامی رہستورانوں کا ایک جال سا بچھ گیا ہے ایک مٹی ٹرک اپنے کچن سمیت وہاں کھڑا ہے اور سرشام سے ڈالکھ انوکھے ڈھانچے سے لطف اندوز ہونے یہاں آتے دیکھے جاسکتے ہیں۔ ان کے مینیو پر نظر دوڑائیے تو آپ کو ایک شاہراہ اور مختلف راستوں پر گاڑی چلاتے ہوئے جیسے منظر نظر آسکتے ہیں، وہی سب ان کے برگرز، نوڈلز، سینڈوچز اور اسٹارٹر یعنی Warm Ups میں دکھائی دیں گے، مثلاً بیف اور ٹیک، بیف اسٹیک، چکن بریکر، چکن راؤڈر اباؤٹ، سائن بورڈ گرلڈ چکن، چیززی ڈیٹائیڈ، اسٹریٹ اسارٹ، پرائز یونٹن، فلی شوا سٹاپر، گرین لائٹ اسٹرائپس، میلو لائٹ اسٹرائپس اور فلائے اور ریکلز کے علاوہ اور بہت بہت کچھ۔ شیزان کہتے ہیں کہ ”ہم اس سے قبل بوٹ مین پر یہ کچن آپرٹ کر رہے تھے اب سندھی مسلم آئے ہیں اور یہاں ہمیں بہت اچھے تھیرے سننے کو ملتے ہیں۔ ہم اپنی بریڈ اور برگرز خود بناتے ہیں۔ مقامی مصنوعات اور اجزاء کے ساتھ ساتھ جہاں ضرورت پڑے دوسرے شہروں سے بھی رابطے میں رہتے ہیں۔ آن لائن کے علاوہ ہوم ڈیلیوری یا چورنگی پر بھی نشستوں پر براہمان ہو کے صاف سٹرا اور صحت بخش کھانا، کھانا اب مشکل نہیں رہا۔ ہماری Grain Bread، Chipotle Sauce، Rocket Leaf، Pickle Onions، Iceberg چیش کرنے کا جذبہ ہے۔ کاروبار تو کوئی اور بھی کیا جاسکتا ہے مگر عوام کی صحت، ہندوستانی اور زندگی سے کھینا، کھانوں کی تجارت میں گناہ کبیرہ سے کم نہیں۔“



TAI ZU اسلام آباد کا

رہستوران کے سی ای او عدنان خالد کے مطابق ”ہم نے اسلام آباد میں ایک معیاری تھائے اور چائینیز رہستوران کی بنیاد رکھی ہے۔ اس بیوروکریٹس کے شہر میں اس سے پہلے بھی مختلف ملکوں کے کھانے مقامی ڈالکھ کی آمیزش کے ساتھ بننے دیکھے تھے لیکن پہلے ہی سال میں ہمیں نمایاں حد تک بزنس ملا۔ ہماری اسٹارڈش سوئٹ اینڈ سادہ چکن اور چکن شیزووان ہیں۔ ہمارے ہیڈ شیف شی یین جو کا تعلق چین سے ہے۔ وہ مکمل طور پر اردو زبان سے واقف نہیں لیکن آپ چاہیں تو انگریزی زبان میں اپنی Choice لکھ کر ان کی تجویز کردہ ڈش آرڈر کر سکتے ہیں۔ رہستوران کو بہترین آرٹس سے جاذب توجہ بنایا گیا ہے۔ کمروں کے اندر اور باہر کہیں بھی میٹھے، لچ کرنے جائے تو باہر بھی نشستوں پر گلابی چاڑوں کو رخصت ہوتے دیکھنا دلچسپ تجربہ رہے گا۔“



Vintage Bakeshop & Cafe

ڈیفنس کراچی کے فیزہ میں یہ نہایت پر تکلف ناشتہ گاہ قائم ہوئی ہے۔ ناشتہ گاہ اس لئے کہ اس کیفے میں بے حد ڈالکھ دار سینڈوچز، ریش، مختلف کیک، نائٹس اور مرغی کے گوشت سے بنے صحت بخش کھانے دستیاب ہیں۔ خواہ آپ صبح کے ناشتے کے لئے اہتمام چاہتے ہوں یا شام کی تواضع کا، ہمیں جو ڈش بہت بھائی اس کا تذکرہ پڑھ لیجئے آپ کا تجربہ کیا رہتا ہے یہ آپ کے ذوق پر منحصر ہے۔ Brushetta میں چیمٹ کر تیلے ہوئے انڈوں کے ساتھ میرینا ساس، تازہ زیتون اور ٹماٹر کھائے یا پھر Cajun Wrap میں گرلڈ چکن کا لطف لیجئے۔ کھانوں کے شائقین اور ڈالکھوں کے متوالے یہاں سینڈوچز کی جسامت سے بے حد متاثر نظر آتے ہیں، اس لئے رہستوران والوں نے انہیں گرینڈوچز کا نام دیا ہے۔ اس کے علاوہ کربھی ٹیراگون الائیو میں چکن بریسٹ کا فلی نہایت ڈالکھ دار ہے اور تو اور بیف برگرز میں بھی متعدد ورائٹیز موجود ہیں اور میٹھے میں ٹیلا رس بھری پن کیک، وائٹ بیری پائی اور ریڈ ویلٹ پن کیکس نہایت عمدہ ہیں۔ ناشتے کا مینیو جو مکمل Meal کی طرح معلوم ہوتا ہے یہ اپنی نوعیت کا اچھا مرکز ہے۔ یہاں ایک بار کے بعد دوبارہ بھی جایا جاسکتا ہے۔

کباب جی، دو دریا کے بعد علامہ اقبال روڈ پر

دو دریا پر بہترین رہستورانوں کا جال سا بچھ گیا ہے اور ہر رہستوران کھانوں کے متوالوں اور ڈالکھوں کے متلاشیوں سے بھر رہا ہے۔ کباب جی نے بھی وہیں سے خدمات کا سلسلہ شروع کیا تھا اور اب علامہ اقبال روڈ پر اپنی براچی کھولی ہے جو کدو سے کھلی گئی ایک سال ہونے والا ہے۔ سرشام سے یہاں باری کیو کبابوں اور دسی نڈوں کی خوشبو میں آنے لگتی ہیں۔ باقی وہ تمام ورائٹی مثلاً سی فوڈ، مرغی کے گوشت کی ہاڈیاں، مٹن کی ڈشز، چائینیز، مختلف شکس، موک مٹن اور ہاٹ تندوری نان، چپاٹیاں اور چیز نان دستیاب ہیں۔ دو دریا سال کنارے کا خوبصورت منظر دیکھنا چاہیں تو ڈیفنس جانے کا کٹ کر لیں ورنہ طارق روڈ کے عقب میں کباب جی موجود ہے۔ چلنے قدم بڑھاتے ہیں۔



EASTERN



زندگی جیو ...

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

سنا ہے کہ سوفلے اوون سے باہر آتے ہی خراب ہو جاتا ہے کیا آپ نے بھی اس مسئلے کا حل تلاش کیا؟
شیخ پروین... سکھر

آپ نے درست سنا ہے بظاہر ایک جیسا نظر آنے والا سوفلے دراصل بہت نازک ہوتا ہے اوون سے باہر نکالنے کے چند منٹ بعد اس کا حجم کم ہو جاتا ہے اور یہ پڈنگ سے ملتی جلتی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اگر چاہیں تو ریسپی میں دی گئی میڈے کی مقدار میں معمولی سا اضافہ کریں اس طرح خٹھا ہونے پر اس کا حجم برقرار رہے گا یعنی اس میں زیادہ کمی واقع نہیں ہوگی، لیکن خیال رہے اس طرح حاصل ہونے والے نتائج سوفلے سے بہت دور جبکہ آشیخ یا ایک کے قریب ہوں گے، لہذا بہتر یہی ہے کہ اس مزیدار چیز کو ای طرح تیار کریں جیسے کہ روایتی طور پر کیا جاتا ہے۔ اگر آپ ایسا کرنا پسند نہیں کرتیں تو آپ کے لئے بہتر تجویز یہ ہے کہ آپ کوئڈ سوفلے یعنی بغیر بیگ کے تیار کئے جانے والے سوفلے بنالیا کیجئے۔ پاکستانی خواتین میں اس کی پسندیدگی کا رجحان بھی زیادہ ہے۔



ڈسٹ بن میں بہت Smell ہو جاتی ہے، کچن میں کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے؟
روبینہ علی... رحیم یار خان

پہلا کام تو یہ کیجئے کہ کچن کے ڈسٹ بن میں پلاسٹک بیگ لگا دیا کیجئے اور بن خالی کریں تو پلاسٹک بیگ کے ساتھ ہی کریں۔ بن خالی کرنے کے بعد اسے کپڑے دھونے والے ڈسٹ بنٹ سے دھو کر خشک کر لیں۔ اب دوبارہ پلاسٹک بیگ لگائیں اور استعمال کریں۔ جس وقت بن میں کچرا موجود ہو اس وقت Smell آئے تو اسے دور کرنے کے لئے چمچے ہوئے لیموں کے چھلکے کچرے میں پھیلا کر رکھ دیں اور بن ڈھانپ دیں۔ کچن میں بالکل اطمینان سے کام کر سکیں گی، کوئی Smell نہیں آئے گی۔



مجھے موسمی پھول بہت پسند ہیں، ہر موسم پر نئے پودوں کے گلمے منگوا کر گھر میں سجاتی ہوں، کچھ دنوں بعد وہ ختم ہو جاتے ہیں اس طرح میرے پاس ڈھیروں گلمے جمع ہو گئے ہیں۔ کیا ان میں موسمی پھولوں کے پودے گھر میں اگانا ممکن ہے؟
منیبہ طیب... دادو

جی ہاں! ممکن تو ہے لیکن اس کے لئے فن باغبانی سے واقفیت بھی ضروری ہے۔ موسمی پودوں کی نسبت دیگر پودے

سر کے بالوں میں لگائے جانے والے سیرم کے بارے میں تو معلوم ہے۔ یہ بتادیں کہ چہرے کی جلد پر سیرم استعمال کرنا درست ہے اور یہ بھی بتادیں کہ اس کے کیا فوائد ہوتے ہیں؟
عائشہ لیتق... حیدر آباد

جی ہاں! بالوں میں استعمال کئے جانے والے سیرم کی طرح چہرے اور گردن کی جلد کے لئے دستیاب سیرم بھی عمر رسیدگی یا قبل از وقت عمر رسیدگی کے اثرات کو دور کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں، لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ آیا آپ کی جلد کے مسائل اس مقام پر پہنچ گئے ہیں کہ آپ کو سیرم کی ضرورت ہے بھی یا نہیں۔ لہذا کسی اچھے جلد کے ڈاکٹر کے مشورے سے معیاری اور ایسا براؤنڈ منتخب کریں جو آپ کے لئے مفید ہو، کیونکہ بلا ضرورت تو کھانا کھانا اور پانی پینا بھی مضر ہو سکتا ہے۔



موسمی کے چھلکوں کو میٹھا اور خشک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ ایک مرتبہ بیکری کے چیزیک پر سجے ہوئے تھے میں نے بازار سے منگوائے لیکن وہ زیادہ اچھے نہیں لگے آپ سے رہنمائی درکار ہے؟
عمارہ خالد... کوٹری

انہیں کینڈیڈ اور بچیل کے نام سے کسی اچھے اسٹور یا بیکری سپلائی اسٹور سے منگوائیں امید ہے کہ آپ کی پسند کے معیار پر پورے اتریں گے۔ نیز انہیں گھر پر تیار کرنا بے حد آسان ہے۔ اور بچ کے چھلکے کی باریک پٹیاں کاٹ لیں اور نہایت احتیاط سے چھلکوں کے اندرونی سفید حصہ کو کاٹ کر علیحدہ کریں اب ان چھلکوں کو ایک سوس پن میں سادہ پانی میں ابالیں۔ 4-6 منٹ بعد پانی چھان کر صاف کر دیں اور اسی پن میں مزید سادہ پانی شامل کرنے کے بعد دوبارہ ابالیں۔ ایسا کرنے سے چھلکوں کی کڑواہٹ دور ہو جاتی ہے۔ دوسری مرتبہ اتنی دیر ابالیں کہ چھلکے بالکل نرم ہو جائیں اور دیکھنے میں شفاف نظر آنے لگیں۔ اب انہیں چھان کر ایک طرف رکھ دیں اور اسی پانی میں جس میں انہیں دوسری مرتبہ ابالا گیا تھا پانی کے برابر کی مقدار میں چینی شامل کریں اور ہلکی آگ پر پکائیں۔ کٹڑی کا پیچہ مسلسل چلاتے رہیں جب اچھی طرح میٹھے اور روزنی معلوم ہونے لگیں تو چھان کر کسی بڑی ٹرے یا تھالی میں پھیلا دیں اور خشک کر لیں۔ اگر اوون موجود ہے تو بیکنگ ٹرے میں چھلکوں کو پھیلا کر آدھے گھنٹے کے قریب بہت ہلکی آگ پر اوون میں رکھ کر خشک کر لیں۔ اوون سے نکالیں ہوا دار مقام پر مزید خشک کریں اور مزید بھر فریج میں رکھیں بالکل خراب نہیں ہوں گے۔



پچھلے دنوں ہمارے ہاں موسم سرما کی وجہ سے کوئی کادور دور رہا۔ چائے بھی بہت پی گئی اب صورتحال یہ ہے کہ چائے اور کوئی کے کپ اندرونی جانب سے بہت خراب ہو گئے ہیں ان پر اتنے گہرے داغ پڑ گئے ہیں کہ صاف ہی نہیں ہو رہے۔ پلیز میری رہنمائی فرمادیں۔

فرزانہ شفیق... لاہور



اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ پہلے تمام کپ سادہ پانی میں بھگو دیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد انہیں پانی سے نکال لیں اور تمام داغ دھبوں پر ٹوتھ پیسٹ لگائیں اور 3-4 منٹ بعد نرمی سے مل کر تمام کپ دھوئیں اور خشک کر لیں۔ یہ طریقہ انتہائی محفوظ ہے کیونکہ ٹوتھ پیسٹ سے ہم اپنے دانت صاف کرتے ہیں جس طرح یہ دانتوں پر موجود چائے، کوئی کے داغ صاف کرتا ہے اسی طرح آپ کے چائے، کوئی کے کپ بھی صاف کر سکتا ہے۔ اس مرتبہ ممکن ہے کسی قدر زیادہ کوشش درکار ہو۔ آئندہ ہفتہ یا پندرہ دن میں ایک مرتبہ اس ترکیب پر عمل کر لیا کریں تو مزید بہت سے صاف ہو جایا کریں گے۔



کافی آسان ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ کم تجربہ کار باغبان مٹی پلانٹ، ربر پلانٹ، چنبیلی، گلاب، موتیا، پالم جیسے پودوں پر تجربات کرتے ہیں اور کافی حد تک کامیاب بھی رہتے ہیں۔ زیادہ تر موسمی پودوں کے لئے عموماً پیری لگائی جاتی ہے یعنی کئی ایک ساتھ اگائے جاتے ہیں کیونکہ ان کے پودے ابتداء میں بے حد نازک ہوتے ہیں تیز ہوا، پانی کا چھڑکاؤ اور پرندوں وغیرہ کی وجہ سے بڑی تعداد میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کو شوق ہے تو پھر یہ سب آپ یقیناً با آسانی کر سکتی ہیں۔ معیاری بیجوں کا انتخاب کیجئے، پرانے گملوں کی کھاد نکال کر اچھی طرح صاف کریں بلکہ ہو سکے تو چھان لیں گملوں کی ٹھیکری کو چیک کریں اور اس طرح لگائیں کہ پودوں کی آبپاری کے بعد اضافی پانی یا آسانی بہہ کر نکل سکے اور اس کے ساتھ گملے کی مٹی اور کھاد نہ بہہ جائے، کیونکہ گملوں میں پانی رک جائے تو بیج بھی گل کر خراب ہو سکتے ہیں اور پودے بھی اسی طرح جب ایک ساتھ بونے گئے بیجوں میں سے پودے آگ جائیں تو ان پر ہلکے پھوارے کی مدد سے پانی چھڑکیں اور خیال رکھیں کہ پانی کے دباؤ سے یہ نازک پودے ٹوٹ نہ جائیں۔ جب یہ پودے مضبوط ہو جائیں تو پھر بہت احتیاط سے انہیں علیحدہ علیحدہ گملوں میں منتقل کر دیں اور اگر ان کے تنے زیادہ نازک ہیں تو ان کے ساتھ سرگنڈے یا لکڑی بانڈھیں۔ یہ ہمارے پھول آنے کے وقت بھی آپ کے پودوں کو جھٹکے اور ٹوٹنے سے بچاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر قریب کوئی نرسری موجود ہے تو وہاں کے تجربہ کار مالی سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ دوسرا اور آخری مل یہ ہے کہ آپ ان گملوں کو کارآمد بنانے کے لئے ان میں ہرا دھنیہ، پودینہ یا مٹی پلانٹ وغیرہ لگالیا کریں۔ تازہ دھنیہ، پودینہ کھانے میں استعمال کریں۔ مٹی پلانٹ سے گھر جائیں اور چاہیں تو اپنے ہاتھ سے تیار کئے ہوئے پودے سبیلوں اور عریضوں کو تحفتاً پیش کریں۔ بہت تھوڑے وقت، محنت اور توجہ کی بدولت آپ بہت سی خوشیاں حاصل بھی کریں اور دوسروں کے ساتھ بانٹیں بھی اور آپ کے پاس جمع ہونے والی گملے بھی استعمال میں آجائیں گے۔

مجھے شبہ ہے کہ میرے پاس موجود Yeast خراب نہ ہو گیا ہو اس پر لکھی ہوئی ایکسپائری ڈیٹ ابھی بہت دور ہے لیکن اس کی مہک بہت تیز محسوس ہونے لگی ہے۔ شروع میں ایسی نہیں تھی۔ کیا میرا اندازہ درست ہے؟ عالیہ رحمت... ملتان

ممکن ہے آپ کا اندازہ درست ہو اور یہ خراب ہو چکا ہو، کیونکہ کئی مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ سیل ٹھلنے کے بعد کسی بھی مصنوعہ کی اسٹوریج کنڈیشن اچھی نہ ہو تو وہ ایکسپائری ڈیٹ سے قبل بھی خراب ہو سکتی ہے، جس کی وجہ ان کو تجویز کردہ درجہ حرارت پر محفوظ نہ کرنا، پیکٹ یا ڈسکن مضبوطی سے بند نہ ہونا، بغیر خشک کئے چھچھے، گیلے ہاتھ، آب و ہوا میں موجود شدید گرمی، سٹین یا حشرات الارض وہ نمایاں عوامل ہیں جو



اس کا محرک ہو سکتے ہیں۔ جہاں تک Yeast کا تعلق ہے تو اسے آپ ضائع کرنے سے پہلے ایک مرتبہ چیک کر لیں ممکن ہے کہ یہ ابھی کارآمد ہو، کیونکہ کسی وقت اس کی خوشبو کم اور کسی وقت زیادہ محسوس ہونا معمول کی کیفیت ہے، لہذا تھوڑا سا یعنی ایک ٹی اسپون کے برابر Yeast، ½ چائے کا چمچ چینی اور ¼ کپ نیم گرم دودھ میں بھگوئیں اور ڈھانپ کر گرم مقام پر رکھیں۔ پانچ دن منٹ بعد اگر اس آمیزے میں بلبے بننے نظر آئیں اور یہ پھولنے لگے تو اس کا مطلب ہے کہ یہ ناقابل استعمال ہے اور اسٹنٹ Yeast کو فریج میں رکھا جائے تو وہ کافی عرصہ تک اچھی حالت میں اور قابل استعمال رہتا ہے۔

Tip of the Month Contest

ونر زئپ

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن عائشہ مصطفیٰ (کراچی) نے حاصل کی
پیاز سلاکس کرنے کے بعد اس پر ہلکا سا کورن فلا رچرک دیں
پھر فرانی کریں، خستہ فرانی ہوگی

اس ماہ کے کوٹیسٹ میں بشری حسین، سکھ اور نادیدہ صدیق، شبنو پورہ رزاق قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

شوبز کی نامور جوڑی علی سفینا اور حر اترین

ٹیلی ویژن کے ساتھ ساتھ فلم کے میدان میں

علی سفینا کو قارئین خوب پہچانتے ہیں مثلاً تاکہ کی آئے گی بارات کا تاکہ نظروں سے اوجھل ہو جائے تو اور بات یاد کے دھیان سے جڑا رہے گا پھر ڈرامہ سیریل کنیز کا پیرا حرام، منجھلی، اورنگی کی انوری اور ساتھ ہی ساتھ فلم جلیبی یہیں پر بس نہیں، ان کی ایک پہچان ایف ایم پر مارننگ شو سے بھی بنتی ہے۔

حرا کا ماڈلنگ کے ساتھ ساتھ VJ اور اداکاری کرتے بہت عرصہ نہیں گزرا مگر ان کا کام بھی رجسٹر ہوا ہے۔ اس وقت وہ کئی برانڈز کی ایمبیسڈر بھی ہیں۔ پچھلے برس یہ جوڑی ازدواجی بندھن میں بندھی۔ ایک حالیہ ملاقات میں ان سے مختصر سی بات چیت کرنے کا موقع ملا، یہاں سے آپ بھی پڑھئے۔۔۔

علی سفینا کہتے ہیں ”مجھے پاکستان آئے ہوئے 9 برس ہی ہوئے ہیں۔ اس سے قبل میں اسکاٹ لینڈ میں تھا۔ میری جائے پیدائش تو ملتان کی ہے مگر میرے والدین روزگار کے سلسلے میں اومان شفٹ ہو گئے تھے۔ میں اسکاٹ لینڈ میں پڑھ رہا تھا۔ اداکاری اور دیگر فنون سے گہری رغبت تھی تو انجینئرنگ پڑھتے ہوئے گرامرل دھچی اور جنون کہہ لیں اداکاری ہی کا میدان ہے۔ مجھے فوراً ہی پاکستانی ڈرامہ انڈسٹری نے قبول کر لیا یوں جب سے آیا ہوں مصروف ہی ہوں۔ میں بہت خوش قسمت ہوں کہ جو چاہا وہ مل گیا، جیسا چاہتا ہوں ویسا کروا مل جاتا ہے مگر ابھی طفل کتب ہوں اور اس میدان میں بڑی محنت کرنی پڑتی ہے۔“





ڈائریکٹر اور اداکاروں کی ٹیم اچھی ہو۔

حزب: ”پائلٹ جی! ٹیم ورک اہمیت رکھتا ہے اور ہم سب ایک دوسرے سے خاندان کی طرح جڑے ہوتے ہیں۔ اداکاروں کی بھی اتنی ہی اہمیت ہوتی ہے اگر کوئی ایک اداکار پنشن کار نہیں تو سامنے والے اداکار کو پر فارم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی کردار فٹ نہیں یا اداکار پر فارم نہیں دے پار ہا تو بڑی مشکل ہوتی ہے۔“

”پھر نوآموز اداکاروں کو کس طریقے سے محنت کرنی چاہئے؟“

علی: ”اداکاری چھپتی کام ہے۔ لکھے ہوئے حرفوں میں تاثراتی جاذبیت لانا مشاہدے اور علمی قابلیت سے ہی ممکن ہوتا ہے۔ آئیڈیالکسی اور کا ہوتا ہے، الفاظ کو ٹی اور لکھتا ہے، منظر ہم سب ل کر تخلیق کر سکتے ہیں، آواز کے زیر و بم سے چہرے کے تاثرات، ہاڈی لٹنگ اور جذبات کی عکاسی کر کے کوئی نئی شکل وضع کر سکتے ہیں۔“

حزب: ”جی ہاں! ایک کردار کا لبادہ اوڑھ کے اس میں سانس لینا ہی اداکاری ہے۔ جو آپ نہیں ہوتے وہ کر رہے ہوتے ہیں، ویسا سوچتے ہیں۔ کردار شخصیت پر حاوی نہ ہو تو اداکار لگ لگ نظر آتے ہیں۔ مجھے بچپن میں دیکھے گئے چہ بدمرئی محبوب اور وہ جماعت پاس والے عرفان کھوسٹ کے کردار اب بھی کیوں یاد ہیں۔ کیا سادہ مگر کیا معرکتہ لار کر داسازی ہو کر کرتی تھی۔“

”موجودہ ڈرامہ انڈسٹری سے متعلق آپ کی کیا رائے بنتی ہے؟“

علی: ”آج سے دس برس پہلے ڈرامہ انڈسٹری خوب پھل پھول رہی تھی۔ کام

آج بھی مجھے ملک ٹھیک کہہ کر پکارتے ہیں۔“

”پھر ارحام کا کردار کیسا لگا؟“

”نہیں اگر مجھے پسند نہ ہوتا تو میں کرتا ہی کیوں، اچھا ہے بہت بار تکرار ہوتا

وہ وقت دوڑ نہیں جب ٹی وی والے اور فلم والے

ایک پلیٹ فارم پر آ جائیں گے۔ سب کی پہچان

صرف آرٹ آف ایکٹنگ سے ہوگی، میڈیم

سے نہیں اور میڈیم کونسے بے حد متضاد یا مختلف

ہیں۔ اسکرین چھوٹی ہو یا بڑی ہو آپ

باصلاحیت ہیں تو اسکرین چغلی نہیں کھائے گی

ہے اور چینل پر ہٹ ہے۔ میں نے بڑی محنت کی ہے اور یہ محنتیں اسی کا ثمر ہیں۔“

”آپ دونوں سے ایک سوال ہے کہ کوئی پروڈیوسٹ

کیسے سائن کرتے ہیں؟ کیا صرف معاوضہ یا ساتھی

آرٹسٹوں کی ویلید کیے کر؟“

علی: ”معاوضہ تو ملنا ہی ہے اس کی فکر نہیں ہوتی، سب سے اہم اسکرپٹ ہوتا ہے اور یہ بھی اسی وقت اہم ہوتا ہے جب اس پر کام کرنے والے پروڈیوسر،

”پاکستان کیسے آنا ہوا؟ نو جوان تو باہر جانا پسند کرتے ہیں۔“

”رہ لئے ناں باہر بھی، آخر پاکستان ہی تو ہمارا وطن ہے۔ میں ہمیشہ سے اس خیال کا بندہ ہوں کہ آخر وطن ہی میں لوٹنا ہے اور یہاں کا طرز زندگی اختیار کروں جو میرا اپنا وطن ہے۔ یہ باہر بھی یاد آتا ہے اور یہ بھٹائی کش کش رہتا ہے۔ میری باقی فیملی ابھی بھی باہر ہی ہے۔ میں بہن بھائیوں میں سب سے بڑا ہوں اور بڑے ہونے کے ناطے تعلیم سے فارغ ہو کر وطن واپس آنے کی مثال بھی قائم کر دی اب رفتہ رفتہ باقی فیملی بھی ارادہ کر رہی ہے۔“

”تنہا پاکستان آنا اور پھر نئے کیریئر کو اپنانا آسان

کام نہیں آپ کو ٹیلی ویژن پر متعارف کس نے

کرایا؟“

”آپ کو حیرت ہو رہی ہے مگر میں سیلف میڈ انسان ہوں۔ میں نے اپنے بل بوتے پر نوکری کی، پہلے ریڈیو میں پھرتی وی میں گیا اور کئی بار آڈیشنز دے کر بالآخر کامیاب ہوا۔“

”کس طرح کے کردار کو ادا کر کے صحیح معنوں میں

لطف آیا؟“

”مجھے کامیڈی پسند ہے کیونکہ یہ زندگی سے بھرپور ہوتی ہے۔ ہنسنا آسان کام نہیں۔ تاکہ کی آنے کی بارات میں عرب اور انگریز نما کردار لکھا بھی بہت خوبصورت تھا جسے میری ہاڈی لٹنگ اور حرکات نے پرتاثر بنا دیا۔ لوگ



اعلیٰ فیشن میگزین کے سرورق پر میری تصویر شائع ہوئی۔ میں پاکستان میں بظہر نہیں سکتی تھی۔ پڑھائی مکمل کرنے امریکہ واپس چلی گئی پھر 2010ء میں پاکستان آکر باقاعدہ کل وقتی ماڈلنگ کا کیریئر شروع کیا۔“

”Icon بننے کا آئیڈیا کیسے آیا؟“

”سب سے پہلے میں نے اپنے لئے خود لباس ڈیزائن کئے تھے۔ میں دیکھتی تھی کہ لوگ تھائی لینڈ کے ملبوسات بڑے شوق سے خریدتے ہیں اور کچھ بین الاقوامی فرنیچر زخاں کے حلقوں میں بے پناہ مقبول ہیں لیکن یہ بے حد مہنگے کپڑے ہوتے تھے اور مقامی موسم کے مطابق بھی نہیں ہوتے تھے۔ اس طرح میں نے مقامی مارکیٹوں میں دستیاب مٹیریل لے کر جدید تراش خراش کے لباس سلوائے۔ پہلے خود جہن کر تفریبات میں شرکت کی، اندازہ ہو گیا کہ لوگوں کو بھارے ہیں اور پھر اپریل 2014ء میں کیون آرٹسٹ کا لونی میں پہلا ٹرنک شو کیا۔ Icon کے نام سے کراچی میں اسٹوڈیو بنایا اور کئی شوں کے ایک واشنگٹن ڈی سی میں کیا اور کام کرنے والی خواتین کی ضروریات اور تقاضوں کو مد نظر رکھ کر لباس تیار کئے۔“

”آپ خود دفتر جاتے وقت کیسا لباس زیب تن کرتی ہیں؟“

”جب میں اسٹوڈیو آتی ہوں تو کرتا شلوار یا کرتے کے ساتھ گھیردار پیٹن پہن لیتی ہوں۔“

”کیا آپ اپنے پرنس خود بنانے کا ارادہ رکھتی ہیں؟“

”بالکل! کچھ عرصے بعد مارکیٹ ہوں گے۔ اس کے علاوہ میں ٹیلی ویژن اور فلم میں مصروف ہوں۔ زوئے ویکاجی کی میوزک البم پر کام کر چکی ہوں۔ کئی نئی ڈرامہ سیریلز کر رہی ہوں جن میں دو میگا سیریلز ہیں۔ اس طرح انٹرنیشنل فلم فیسٹیول سرکٹ کے لئے دو مختصر دورانے کی فلموں میں مرکزی کردار ادا کئے۔“

دونوں خاندان ایک دوسرے سے واقف ہوئے۔ حرا کے رشتہ دار امریکہ میں تھے، میرے اومان میں۔ بڑی تنگ دود کے بعد اکٹھے ہوئے۔ میرا اعلق پنجابی خاندان سے ہے، حرا ترین کا سندھی قبیلے سے، تو جب سب لوگ مہندی اور ڈھولکی پر اکٹھے ہوئے تو سرائیکی اور پنجابی گانوں سے اچھا محمول بن گیا۔ ایسا محسوس ہی نہیں ہوا کہ ہم ایک دوسرے سے پہلی دفعہ مل رہے ہیں۔“

”میاں بیوی دونوں کے شو بزم میں ہونے کا فائدہ ہوتا ہے یا نقصان؟“

حرا: ”اچھا ہے کہ ایک دوسرے کا کام، کمیشن اور مجبور یوں کو سمجھتے ہیں۔ کسی دوسرے شعبے سے تعلق ہوتا تو ایسی رعایت شاید ہی ملتی، جواب مل جاتی ہے۔“

علی: ”ایک دوسرے پر اعتماد ہو تو ازدواجی زندگی بہت اچھی گزر سکتی ہے۔ حرا بہت اچھی بیوی ہے۔ پاکستان میں ہو تو بہت اچھی طرح گھر بیلو ذمہ داریاں نبھاتی ہے۔ کھانا بھی اچھا بنا لیتی ہے، مچھلی کی بریانی اور سالن بہت اچھا بناتی ہے۔ میں فرمائش کرتا ہوں وہ پوری کرتی ہے۔ مصروفیت کے باوجود ایک دوسرے کو ناظم دینا ہمارے لئے کٹھن اس لئے نہیں کہ ہم ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں۔“

حرا نے 16 برس کی عمر سے اداکاری اور ماڈلنگ کی پھر لباس کا برینڈ بنایا۔ اتنا اعتماد و مالز کیوں میں کم ہی ہوتا ہے

اب کچھ باتیں حرا سے کرتے ہیں

”سب سے پہلے ماڈلنگ کی شروعات کے بارے میں بتائیے؟“

”مجھے امیر میری بہن کو فوٹو گرافی سے شغف تھا۔ وہ میری تصاویر مختلف زاویوں سے کھینچتی تھی۔ اس وقت ہماری فیملی اور ہم امریکہ میں مقیم تھے۔ پھر پاکستان چکر لگا تو ارشد ترین (معروف عکاس) نے جو ہماری فیملی ہی میں سے ہیں مجھے ایک فیشن میگزین میں فوٹو شوٹ کی آفر کی اس طرح ایک بین الاقوامی اور

اب بھی ٹھیک خاک ہو رہا ہے۔ پینٹل بہت اچھا کام کر رہے ہیں۔“

حرا: ”میں سمجھتی ہوں کہ نیوز میگزین کی وجہ سے تفریحی سلسلے دب کر رہ گئے ہیں۔“

”علی آپ کا فلم میں کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟“

علی: ”فلم میں کام کرنے کا خواب پورا ہوا اور مزید کام کرنے کی لگن بڑھی۔ جلیبی جلی پاکستانی فلم تھی جسے بڑے لیول پر ریلیز کیا گیا۔ بزنس جو بھی رہا ہو مجھے ایکٹنگ کے حوالے سے بڑی پذیرائی ملی۔“

”کیا ٹیلی ویژن اور ایڈورٹائزنگ کے ہنر کا فلمی صنعت کا دوبارہ احیا کر سکیں گے؟“

علی: ”گو کہ یہ خاصا کٹھن اور چیلنجنگ کام ہے۔ بہت سارے لوگوں کو اعلیٰ پائے کا کام کرنا ہوگا۔ انڈسٹری میں جدت لے کر آئیں تب ہی لوگ سینما کی طرف لوٹ کر آئیں گے۔ ہمارے ہاں بھی بالی وڈ کی طرح چھاپا ہوا ہے۔ وہاں کی اچھی بری ہر فلم عوام میں مقبول ہو رہی ہے۔ ہمارے ہاں کوئی فلم بن جائے تو ہر طرف سے تنقید شروع ہو جاتی ہے۔ اگلی دفعہ ہمت نہیں پڑتی کہ کوئی اچھوتا خیال فلما یا جائے۔“

حرا: ”تنقید کے باوجود بیلغہ، ہومن جہاں، مالک اور دوسری کئی فلمیں نہیں اور فلم کے پردے پر جنہیں خوب سراہا گیا، تمام ہی میں ٹیلی ویژن کے آرٹسٹ نظر آئے اور وہ وقت دور نہیں جب ٹی وی والے اور فلم والے ایک پلیٹ فارم پر آ جائیں گے۔ سب کی بچان صرف آرٹ آف ایکٹنگ سے ہوگی، میڈیم سے نہیں اور میڈیم کو بے حد متضاد یا مختلف ہیں۔ اسکرین چھوٹی ہو یا بڑی ہو آپ باصلاحیت ہیں تو اسکرین چھٹی نہیں کھائے گی۔“

”کیا آپ کا فوکس صرف فلم پر ہوگا؟“

حرا: ”نہیں! جو کام ملا وہی فوکس ہوگا۔ میں نے حال ہی میں لاس اینجلس کی اسٹوڈنٹ سمدیہ قطب الدین کی شارٹ فلم کی ہے اور گلوکار فرار حیدری فلم بھی زیر تکمیل ہے۔“

علی: ”یہ میرے کیریئر کا ٹرنک پوائنٹ ہے۔ میرے فیئر مجھے اینکریگ، ماڈلنگ، ایکٹنگ، فلم اور ریڈیو ہر جگہ دیکھنا چاہتے ہیں۔ وہ کہیں یورپ نہیں ہونا چاہتے۔ میں بھی اپنے کام میں کیسانیت نہیں لانا چاہتا لہذا میں اپنے آپ میں بہتری لاؤں گا پھر دیکھوں گا کہ لوگوں کو یہ تبدیلی پسند لگتی ہے۔“

”آپ دونوں اپنی کامیابی کا کریڈٹ کس کو دیں گے؟“

علی: ”پوری ٹیم کو، ہم تنہا کچھ نہیں ہیں۔“

حرا: ”جی ہاں! اللہ تبارک تعالیٰ نے مدد فرمائی ہے۔ ہم دونوں نے بھی ایک دوسرے کو جذباتی سہارا دیا ہے۔ اگر آرٹسٹ اپنے گھر سے مطمئن نہیں ہوگا تو سیٹ پر ٹینشن رہے گی اور اس طرح کام نہیں ہو سکتا۔“

”شادی نے زندگی پر کتنے خوشگوار اثرات قائم کئے؟“

علی: ”بہت ہی خوشگوار حالات ہیں۔ شادی لومیرج تھی، کوئی رقیب روسیا اور ولن نہیں تھا، نہ کوئی ظالم ساج اس طرف تھا بلکہ شادی سے کچھ ما پہلے ہی



Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghul

- روزانہ ہاشمی اسپغول
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے
- ✓ معدے کو صاف
 - ✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار
 - ✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند
 - ✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Lo  Fit Raho



www.hashmisurma.com



HashmiSince1794

اجالے کی تصویر... رباب ہاشم جنہیں آپ نے چھوٹی اسکرین پر بے حد سراہا

شاپن رشید

آج کل ڈراموں میں تو اتر کے ساتھ نظر آنے والی رباب ہاشم کے بارے میں بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ یہ 10 سال کی عمر سے اس فیلڈ سے وابستہ ہیں۔ اس لئے کہ لڑکپن سے جوانی تک انسان میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں لہذا یہ پہچان کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ چہرہ تو ہم ان کے بچپن سے دیکھ رہے ہیں۔ رباب کو پہچاننے میں لوگوں کو شاید اس لئے بھی مشکل پیش آتی ہوگی کہ انہوں نے بچوں کے پروگراموں کی میزبانی کی، اداکاری کے شعبے میں آئے ہونے تو انہیں زیادہ عرصہ نہیں گزرا ہے۔

”بچپن میں بچوں کے پروگراموں کی میزبانی کی، اداکاری کی طرف رجحان نہیں تھا کیا؟“

”میں اتفاق ایسا ہے کہ جب میں اس فیلڈ میں آئی تو مجھے میزبانی کے پروگرام ہی ملے، نہ مجھے کسی نے اداکاری کے لئے کہا اور نہ ہی میرا اپنا کوئی رجحان تھا البتہ میں ناپا کی گریجویٹ ہوں اور میں نے ہا قاعدہ اداکاری کو پڑھا ہے۔ میں ناپا (نیشنل کالج آف پرفارمنگ آرٹس) کی سب سے کم عمر گریجویٹ ہوں یعنی 18 سال کی عمر میں، میں نے اپنا گریجویٹ مکمل کر لیا تھا۔ دوران تعلیم اداکاری کرنے کا اتفاق ذرا کم ہی ہوا۔“

”10 سال کی عمر سے آپ اس فیلڈ میں ہیں تو کن کن پروگراموں کی میزبانی کی آپ نے؟“

”میں ایک نجی چینل سے بچوں کے پروگراموں کی میزبانی کے فرائض انجام دیتی تھی پھر اس چینل سے جانوروں کے حوالے سے ایک ڈاکوینٹری پروگرام کی میزبانی کی۔ اسپورٹس چینل سے دو سال تک گیم شو کی میزبانی کی۔“

”پھر کیسے خیال آیا کہ اداکاری کرنی چاہئے؟“

”آپ میں کیا صلاحیت ہے اس کا احساس انسان کو خود اپنے آپ بہت کم ہوتا ہے۔ زیادہ تر دوسرے ہی احساس دلاتے ہیں کہ تمہاری آواز اچھی ہے، تم ریڈیو جوان کرلو یا گانے کی طرف آ جاؤ۔ تو چونکہ میں نے ناپا سے پڑھا ہے تو مجھے یہی کہا جاتا تھا کہ میزبانی والے پروگرام بہت کر لئے تم اداکاری کی طرف آؤ، کیونکہ تمہارے بولنے کا انداز، آواز کا اتار چڑھاؤ بہت اچھا ہے اور تم اس میں کامیاب رہو گی، تب سوچا کہ کیوں نا قسمت آزمائی جائے۔“



”آپ کی اداکاری میں ٹھہراؤ انہی لچھڑ فنکاروں کی

وجہ سے ہے یا آپ کی اپنی صلاحیت ہے؟“

”انداز تو کوئی کسی کا نہیں لے سکتا البتہ ان لچھڑ فنکاروں سے میں نے سیکھا بہت ہے اور اپنے تمام سینئرز سے میں سیکھتی ہوں اور یہی سینئرز میرے لئے رول ماڈل ہیں اور باقی میرے گھر والوں کی تربیت ہے کیونکہ بولانا، اٹھنا، بیٹھنا، دوسروں کے ساتھ برتاؤ، یہ سب بزرگوں اور ماں باپ کی تربیت ہوتی ہے۔“

کیا فلم کی طرف رجحان ہے؟“

”جی بالکل ہے اور کس کا دل نہیں چاہتا بڑی اسکرین پر آنے کا، مجھے ایک دو فلموں کی آفر ہوئی ہے مگر اسکرپٹ مجھے پسند نہیں آیا اور ابھی مجھے کوئی بہت جلدی نہیں ہے ابھی تو میں نے کام شروع کیا ہے اپنے کام میں مزید کھار لانا چاہتی ہوں۔ میں پرانی فلمیں اور پرانے ڈرامے دیکھ کر بھی بہت کچھ سیکھتی ہوں کیونکہ یہ بھی ہمارے لئے کلاسک کا دھڑکتے ہیں۔“

”رباب آپ بی بی اے آنرز ان مارکیٹنگ ہیں اور

اداکاری کی طرف آئی ہیں، دونوں فیلڈز میں

فماںیں فرق ہے، تو کیا مارکیٹنگ کو کیریئر نہیں بنانا

چاہتیں؟“

”دیئے تو میرے حساب سے دونوں فیلڈز کا ایک دوسرے سے تعلق بننا ضروری ہے اور ضروری نہیں کہ میں ہمیشہ اس فیلڈ میں رہوں، اگر بور ہوگئی یا موڈ بدل گیا تو فیلڈ بھی بدل سکتی ہوں۔ مجھے جرنلزم کی فیلڈ بھی اچھی لگتی ہے، ہو سکتا ہے کہ کبھی اس طرف آ جاؤں۔ میں نے ریپ پر کبھی مائٹنگ ٹیبلز کی لیکن میرا فائدہ جو کہ 5 فٹ 8 انچ ہے اس فیلڈ کے لئے بھی اچھا ہے تو ہو سکتا ہے کہ میں ریپ پر مائٹنگ کروں، تو میں کسی بھی وقت کچھ بھی کر سکتی ہوں اور شاید مارکیٹنگ کوئی کیریئر بنالوں۔“

”فکار کہتے ہیں کہ اس فیلڈ میں وقت کی پابندی

نہیں ہے، کیوں؟“

”کیوں کا جواب تو میرے پاس نہیں ہے۔ شاید ہمارے یہاں یہی رجحان ہے کہ وقت پر آنے والوں کی قدر نہیں ہوتی، لیکن میں نے دیکھا ہے کہ کراچی میں کام بھی بہت تیزی سے ہو رہا ہے اور کام بھی بہت ہے تو وقت کی پابندی ہوئی جاتی ہے کہ ایک آرٹسٹ جب وقت کی کمی پر دیکھت ہے کہ لے مصروف ہوتا ہے، البتہ لاہور میں کام بھی سست ہوتا ہے، وقت کی پابندی پر بھی دھیان نہیں دیا جاتا اور کسی حد تک پریشانی کا بھی فقدان ہے۔ اس کے باوجود دل چاہتا ہے کہ کوئی اچھا پروڈیوسر لے اور تخلیقی صلاحیتوں کو اظہار کی زبان بنی رہے۔ اچھے لکھنے والے اور اچھے خدو خدو خیال کو اسکرین پر پیش کرنے والے اور پھر ہم ایک ٹیم بن کر ٹیلی ویژن اور فلم کی دنیا میں کوئی منظر تاثر دے جائیں یہی ہماری کامیابی ہوگی۔“

دیکھے جاتے ہیں۔ اب یہ کام تو ڈائریکٹرز کا ہے کہ وہ رائٹرز سے ایسے ڈرامے لکھوانیں جس میں عورت کو مضبوط دکھایا جائے۔ ٹی وی ایک پاورفل میڈیا ہے۔ اس سے ہم بہت حد تک تھریٹی لاسکتے ہیں کیونکہ ہمارے ڈرامے لاکھوں بلکہ کروڑوں انسان دیکھ رہے ہوتے ہیں اس لئے معاشرے کو سدھارنے کی ذمہ داریاں ہم سب کی ہیں۔ نئے موضوعات ہوں گے تو لوگ دیکھیں گے بھی۔ موضوعات میں نمایاں لانے کی شدید ضرورت ہے۔“

”آپ نے ”ایک تھی مثال“ میں ماں کا کردار کیا اور

ایک کردار بھی کئے اور کر رہی ہیں، مستقبل میں کیا

ارادے ہیں کرداروں کے چناؤ کے بارے میں؟“

”آئندہ بھی یہی ارادہ ہے کہ جو کردار اچھے ہوں گے وہ ضرور کروں گی۔ میں نے اپنے اوپر کسی کردار کی چھاپ نہیں لگانی کہ ”ایک تھی مثال“ میں ایک نو

میں نے ناپا سے پڑھا ہے تو مجھے یہی

کہا جاتا تھا کہ میزبانی والے پروگرام

بہت کر لئے تم اداکاری کی طرف آؤ،

کیونکہ تمہارے بولنے کا انداز، آواز کا

اتار چڑھاؤ بہت اچھا ہے اور تم اس

میں کامیاب رہو گی، تب سوچا کہ

کیوں ناقسمت آزمائی جائے

اولئنگ کا کردار تھا تو ضروری نہیں کہ ایسا ہی کروں گی۔ ہر کردار کے نیا

تجربہ حاصل کروں گی اور تجربات ہی سے انسان سیکھتا ہے۔“

”اب تک آپ نے جتنے بھی کردار کئے جذباتی

اور رونے والے، بے وفائی والے، کبھی کامیڈی

رول ملا تو؟“

”اگر کامیڈی رول ملا تو ضرور کروں گی کیونکہ مجھے کامیڈی کرنے کا بھی تجربہ

ہے۔ ٹی وی پر نہیں بلکہ ٹیلیوژن میں بھی کام میں نے راحت کا لگھی کے

ساتھ کیا ہے مثلاً بکلی پیا اور ابا جان، آدھے اچھوڑے اور ایک روٹی ڈرامہ

میرج پر پول بھی کیا۔ تو یوں سمجھئے کہ مجھ میں کامیڈی اداکاری کرنے کے

جراثیم بھی ہیں۔“

اگرچہ اداکاری میں نے دوران تعلیم کی تھی مگر کسی بڑے پروڈیوسر کے لئے نہیں، تو سوچا کہ چلو قسمت آزمائے ہیں۔“

”ناپا میں آپ کے استاد کون تھے؟“

”طلعت حسین صاحب، راحت کا لگھی صاحب اور ضیاء علی الدین صاحب اور جی پوچھیں تو میں نے ان سے اداکاری کے معاملے میں بہت کچھ سیکھا ہے۔ پورے 3 سال اداکاری کے بارے میں پڑھا ہے تو پھر پھلا کیوں نہیں آتی اس طرف۔“

”اب تک کتنے پروڈیوسر کر چکی ہیں؟“

”اس شعبے میں آئے ہوئے تقریباً ایک سال ہوا ہے اور اس دوران میں نے کافی کام کیا ہے اور میرے تمام سیریلز ماشاء اللہ کافی ہٹ گئے ہیں مثلاً ایک تھی مثال، ضد، بیابان بھائے، عشق آوے تم سے مل کر، سرتاج ولا، میرے وردی کچھ کچھ خیر و خیرہ وغیرہ۔ ان میں کچھ آن ایئر ہیں کچھ آپکے ہیں اور کچھ آنے والے ہیں۔ داغ غلامت پہلا ڈرامہ تھا جس میں میرا ٹائٹل رول تھا۔“

”اداکاری میں لطف آ رہا ہے؟“

”آ تو رہا ہے، مگر اداکاری بہت تھکا دینے والا کام ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ اداکاری کرنا سب کے سب کی بات بھی نہیں ہے۔ اپنا 100 فیصد لگاؤ ہو تب اچھا رزلٹ آتا ہے اور جب کوئی تعریف کر دے تو سمجھئے کہ ساری تھکن اتر جاتی ہے۔“

”ایک جیسے کردار، ایک جیسی کہانیاں بوریت نہیں

ہوتی؟“

”کم سے کم میں نے جتنا کام کیا ہے اس میں نہ تو کہانیاں ایک جیسی تھیں اور نہ ہی کردار۔ میں اس معاملے میں بہت احتیاط سے کام لیتی ہوں کہ کردار Repeat نہ ہوں۔ اس لئے بوریت کا بھی احساس نہیں ہوا۔ میں اپنے کام کو انجم دے کرتی ہوں۔ کبھی کبھار ایک سین کو بھی کئی گننے لگ جاتے ہیں۔“

”حیرت ہے کہ آپ کو کہانیوں میں یکسانیت نظر

نہیں آ رہی؟“

”میں تو اپنے ڈراموں کی بات کر رہی ہوں جن میں پر فارم کر چکی ہوں۔ اگر آپ میری رائے پوچھ رہی ہیں تو واقعی یہ حقیقت ہے کہ کہانیوں میں کافی یکسانیت پائی جاتی ہے شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے رائٹروں کی کچھ لکھ رہے ہیں جو وہ اپنے ارد گرد دیکھ رہے ہیں یا پھر ان سے فرما لیا کھوایا جا رہا ہوگا۔ یوں سمجھئے کہ ایک رجحان چل رہا ہے سوجل رہا ہے۔“

”آج کی صورت بہت مضبوط ہے مگر ہمارے

ڈرامے عورت کی مظلومیت کی داستان سناتے نظر

آتے ہیں؟“

”شاید ایسا ریٹنگ کے لئے ضروری ہے کیونکہ مظلومیت والے ڈرامے زیادہ

اس نے چھری

روبی جعفری

سحر طلوع ہوئی خندہ ہزار لئے
ہے مہرتازہ کرن ہائے ذرنگار لئے
گمان و وہم شر بن کے چھ رہے ہیں مگر
کھلی ہیں آنکھیں قیامت کا انتظار لئے
جو برق چمکی تو بے شاخ چیر کا منظر
ہے کوئی نوحہ کناں دامن دگر لئے
رگوں میں جنے لگا خوں الاؤ دھکاؤ
کہ بیت جائے نہ شب ساعت قرار لئے
ہے یوں تو کاندی ملیں زندگی دیکھو
حسین تماشہ ہے حسن اعتبار لئے

معصومہ شیرازی

ہاتھ تلوار تھے سٹکول بنائے گئے کیوں
مقل فکر میں بازار سبائے گئے کیوں
جن کے تیروں نے کمائوں سے بغاوت کی
ایسے دربان فیصلوں پہ بھائے گئے کیوں
جن پرندوں نے سویریوں سے بشارت مانگی
وہ سرشام منڈیروں سے اڑائے گئے کیوں
جن کی آنکھوں سے اجالے گئے عرفان کے در
ان کے سرکٹ کے نیروں پر چڑھائے گئے کیوں
جو میرے عہد کی کوئیل کو جلا دے نہ سکے
ایسے افکار کتابوں میں پڑھائے گئے کیوں
جن سے دل خاک ہوئے تن کی طنائیں نوئیں
خیمہ جاں میں وہ بھونچال اٹھائے گئے کیوں

شیخ افروز

میں اپنے دل کو محبت شناس رکھتی ہوں
کہیں بھی جاؤں تمہیں اپنے پاس رکھتی ہوں
ابھرتی ڈوبتی موجیں گواہ ہیں مری
مثال ریگ سمندر کی پیاس رکھتی ہوں
میں بہت نہ پانی کبھی دوستی کے محور سے
عدو کے حق میں بھی حرف سپاس رکھتی ہوں
ہو صبح مہر درخشاں کہ شام ماہ نواز
حقیقتوں کو قرین قیاس رکھتی ہوں
کسی بھی بزم طرب میں بہل نہیں پاتی
نہ جانے کس لئے خود کو اداس رکھتی ہوں
کسی کا دھیان بھی رہتا ہے شیخ کی مانند
غم جہاں کو اگر آس پاس رکھتی ہوں

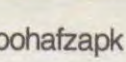


رُوح افزا

زندگی میں



اور کیا چاہیئے!



Roohafzapk

چلے پر بتوں کو چھو لیں

یہ ہیں پاکستان کی برف پوش چوٹیاں

یہ حقیقت ہمارے لئے باعث فخر ہے کہ دنیا بھر میں سطح سمندر سے 22 ہزار فٹ کی بلندی پر کئی چوٹیاں پاکستان میں ہیں۔ بلند و بالا پہاڑی سلسلے کوہ قراقرم، ہمالیہ، ہندوکش کے عظیم برف پوش پہاڑ پاک سرزمین میں موجود ہیں۔ یہ چاروں پہاڑ پاکستان کی شان بڑھاتے ہیں۔ قراقرم رینج میں 26 ہزار 6 سو 53 فٹ بلند ناگپربت کی تحراگلینز اور سلپنگ پیوٹی کا جادو ہے تو دوسری طرف راکا پوٹی کا ہزاروں ٹن برف سے ڈھکا وجود ہے جس کی ایک جھلک دیکھنے کے لئے دنیا کے کوہ پیما یہاں آتے ہیں۔ اسی طرح ہندوکش کے خوبصورت پہاڑی سلسلے میں ترج میر کی 25 ہزار 230 فٹ بلندی ہے جس کے قے کہانیاں مشہور ہیں۔ پھر سب سے بڑھ کر روئے زمین پر دنیا کا دوسرا بلند ترین مقام K2 ہے جس کی فلک بوس چوٹی کی بلندی 28 ہزار 251 فٹ ہے۔ آئیے پاکستان کی پہچان ان چار برف پوش پہاڑوں کے دامن میں کچھ وقت گزاریں...

راکا پوٹی

مقامی زبان میں راکا پوٹی کا مطلب ہے برف میں لیٹا ہوا، یہ دنیا کی ستائیسویں بلند ترین چوٹی ہے۔ شاہراہ قراقرم جے KKH بھی کہا جاتا ہے چین کی ووئی کی ایک مثال ہے۔ 804 کلومیٹر طویل یہ سڑک دنیا کے دشوار ترین علاقے میں اس طرح وجود میں آئی کہ آج کا شغرا رانچی کے قدیم شہر پنجاب کے زرخیز علاقے سے آن ملے گلگت کے بعد ہنزہ کی بلندی شروع ہونے لگتی ہے۔ راکا پوٹی کا برف سے ڈھکا پہاڑ آنکھیں چکا چوند کر دیتا ہے اپنی گاڑی کے شیشے سے باہر بھانکنے تو لگتا ہے سارا آسمان بھی برف سے ڈھک گیا ہو۔ اس کے آس پاس کی چوٹیاں دھند اور بادلوں کے مرغولے میں زرق برق لباس پہنے بھللاتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ سارا ماحول سانس روک لیتا ہے۔ جی چاہتا ہے قریبی پتھروں پر سجدہ شکر ادا کیا جائے جس نے پاکستان کو اس قدر خوبصورتی سے نوازا رکھا ہے۔ اس پہاڑی سلسلے کا بلندی کے اعتبار سے دنیا میں 12 واں نمبر ہے۔ اس کی کشش و خوبصورتی کا کوئی ثانی شاید ہی موجود ہو۔ 1958ء میں ماسک پینک اور نام چٹائی نے پہلی بار انہیں سر کیا تھا۔





ٹانگا پربت

شاہراہ قراقرم ہی پر ٹانگا پربت ہے جسے ٹھڈ ماؤنٹین بھی کہتے ہیں۔ رائے کوٹ پل کے پاس ایک ایسا چوہرہ بنا ہوا ہے جہاں سے ٹانگا پربت دیکھا جاسکتا ہے۔ اسے سر کرنے کا سلسلہ 1895ء سے شروع ہوا تھا مگر کوئی کوہ پیما بر فانی تو دوں سے بچ نہ سکا۔ ٹانگا پربت کا سب سے اچھا نظارہ ”پریوں کی چراگاہ“ سے کیا جاتا ہے۔ اسے سو

ہندو کش پاکستان کو چین، افغانستان اور روس سے جدا کرتے ہیں۔ یہاں آنے والے غیر ملکی سیاح تسلیم کرتے ہیں کہ پاکستان پہاڑوں کی ایک عظیم سلطنت ہے جہاں 7 ہزار میٹر بلند 30 سے زائد سر بلٹک پہاڑ کھڑے ہیں۔ اس کے علاوہ دنیا بھر میں 26 ہزار فٹ بلند صرف 14 چوٹیاں ہیں جن میں سے 5 پاکستان میں ہیں۔ یہی نہیں پاکستان کے بعض درے اس قدر اونچے ہیں کہ یورپ کے بلند ترین پہاڑ ان کے قریب نہیں آتے مگر ہماری بد قسمتی ہے کہ ہم ان سے واقف نہیں۔

چروں والا پہاڑ بھی کہا گیا ہے۔ رائے کوٹ پل سے فیری میڈوز تک کا راستہ بہت کٹھن ہے۔ اس پہاڑ کو Sleeping Beauty کا نام اس لئے دیا گیا کہ جہاز کی کھڑکی سے جھانکیں تو لگتا ہے بال بکھرائے کوئی دوشیزہ جو خواب ہو۔ جہاز کا سفر اسلام آباد سے گلگت تک کا بے حد پراسرار معلوم ہوتا ہے۔ اس پہاڑ کی کشش سے جہاز بھی ڈولے لگتا ہے۔ 1953ء میں جرمن کوہ پیما ہرمن یوئل نے اس پہاڑ کو سر کیا اس سے قبل کوئی کوہ پیما زندہ نہ بچ سکا تھا۔ پاکستان 3 بڑے پہاڑی سلسلوں کے بالے میں محفوظ ہے۔ قراقرم، ہمالیہ اور

کے ٹو

یہ پہاڑی سلسلہ اپنی ساخت اور خوبصورتی میں دیگر پہاڑوں سے ممتاز ہے مگر اس تک پہنچنا بہت بڑا چیلنج ہے۔ یہ دنیا کا دوسرا بلند ترین مقام ہے جس کے لئے کوہ پیما کہتے ہیں کہ دنیا کے اول نمبر پہاڑ ماؤنٹ ایورسٹ پر چڑھنا کافی آسان ہے مگر کے ٹو کے راستے انتہائی پیچیدہ ہیں۔ اگست 1977ء میں پہلے پاکستانی اشرف امان تھے جو دنیا کی اس بلند ترین جگہ پر اپنے قدم جمائے جس کا میاب ہوئے تھے۔



ترق میر

ترق میر کے معنی تاریکی کا بادشاہ ہے۔ یہ کھوار زبان کا لفظ ہے۔ چترال شہر میں داخل ہوتے ہی شاہی قلعے کے عقب میں برف پوش ترق میر کا نظارہ ساری محسن بھلا دیتا ہے۔ یوں تو سارا چترال ہی دیکھنے کے لائق ہے اور یہ سیاحتی مقامات سے بھرا ہوا ہے مگر ترق میر کے دامن تک چند خوش نصیب ہی پہنچ پاتے ہیں۔ پاک افغان بارڈر پر واقع یہ چوٹی ہندو کش سلسلے کے سب سے بلند مقام پر

ہے۔ اس پہاڑ پر 1950ء میں ناروے کی ایک کوہ پیماؤں کی ٹیم پہنچنے میں کامیاب ہوئی تھی۔ فریڈیک پاکستان کے یہ چاروں پہاڑ اپنی رعب دار خوبصورتی و جاذبیت کے باعث دنیا بھر میں ہماری پہچان ہیں۔ یہ پہاڑ جو دنیا بھر کے ہم جوؤں کے لئے ایک معنوی سی کشش رکھتے ہیں۔ کیا ہی اچھا ہو کہ لوگ ان Camping Sites پر آلودگی نہ پھیلائیں۔ گندگی کے ڈھیر دیکھ کر حوصلہ نہیں ہوتا کہ آگے بڑھا جائے۔ کوہ پیما کی کی اجازت اور سہولتیں فراہم کرتے ہوئے صفائی کی صورتحال پر بھی توجہ دینی ضروری ہے۔



رہتے تھے، دیکھتے دیکھتے کئی منزلہ عمارتوں اور فلیٹوں کے کمپلیکس میں بدل گئے ہیں۔ جھونڈے فلیٹس، خراب میڑھیاں اور بے ہنگم نقشے بناتے وقت شاید یہ سوچا بھی نہیں گیا کہ یہ کیسے نظر آئیں گے، ہوا کہاں سے آئے گی، دھوپ کہاں سے گزرے گی، لوگ کیسے رہیں گے، سامنے کیسا لگے گا۔

یہاں مکان بیچنے والوں نے اپنے جانتے ہوئے مہنگا بیچا، خریدنے والوں نے اپنے پلان کے مطابق کوڑیوں کے دام ہی لگائے، پھر تین، تین منزلہ اپارٹمنٹ بلاک کی اجازت لے کر چھ، آٹھ، آٹھ منزلہ عمارتیں بنا ڈالی گئیں۔ شہر میں تو آبادکاروں کی ایک زبردست مافیا کام کر رہی ہے۔ رہائشی پلاٹوں پر تجارتی عمارتیں بن جاتی ہیں۔ نقشہ کچھ پاس ہوتا ہے، بنانے والے کچھ بنا ڈالتے ہیں۔ سب طرف پیسہ چلتا ہے اور سب شامل ہیں، صوبائی حکومت سے لے کر شہری حکومت تک۔

اب بد شکل بے عمل عمارتوں میں بے شمار لوگ رہنے کے لئے آ گئے ہیں۔ جہاں پر خوبصورت بنگلے کے ساتھ لان کا تصور تھا، درخت تھے، پودے، میڑوں اور پھولوں کی بہارت تھی وہاں فلیٹس بن گئے تھے، جنہیں لوہے کی جالیوں میں قید کر دیا گیا ہے، ہر کھڑکی، دروازہ، روشندان، بالکونی، میڑھی کو ان لوہے کی جالیوں میں پھنسا دیا گیا ہے۔ اب ان جالیوں کے اوپر سوکنے کے لئے جھیکے ہوئے کپڑے لٹکا دیئے جاتے ہیں۔ ان فلیٹوں میں رہنے والوں کو شہری زندگی کے بنیادی اصول تک نہیں پتہ۔ گندگی، کوڑے کے ڈھیر، پانی کی بوتلیں اور چوبیس گم کے جاہلانہ نشانات جہالت، لامعلیٰ اور بے حسی کی خبریں دے رہے ہوتے ہیں۔ یہ حشر ہوا ہے اس شرف آباد، بہادر آباد کے علاقے کا جہاں ساجدہ رہتی تھی۔

اس دن گھر دیکھ کر میں واپس آ گیا کہ ایک ضروری مینٹنگ میں جانا تھا۔ مگر دوسرے دن صبح صبح میں دوبارہ اس کے گھر سے ذرا ہٹ کر اپنی گاڑی سمیت کھڑا ہو گیا۔ صبح سویرے ساڑھے سات آٹھ بجے کا وقت تھا۔ آتے جاتے لوگ دیکھ کر گزر رہے تھے مگر کسی کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہوگا کہ میں اپنی کار میں بیٹھا اس گھر سے نکلنے والی لڑکی کا انتظار کر رہا ہوں۔ پہلے تو میں اخبار پڑھتا رہا جب انکشافی خاص خاص چیزیں پڑھ ڈھ ڈالیں تو گاڑی سے اتر کر ٹھہرتا ہوا بہادر آباد کے روڈ کی جانب گیا کہ آتے جاتے کسی اخبار والے سے ایک اردو اخبار بھی لے آؤں۔ میں کچھ اس طرح سے گیا کہ وہ گھر نظر سے نہ اوجھل ہو۔ راستے میں ہی مجھے سائیکل پر سوار اخبار والا لال گیا اور اخبار لے کر میں واپس گاڑی میں بیٹھا ہی تھا کہ ساجدہ کے گھر کا گیٹ کھلا۔ ساجدہ کے ابو گاڑی گیٹ سے نکال کر باہر آئے اور وہ گیٹ کو بند کر کے گاڑی میں ان کے ساتھ بیٹھ گئی۔ نیلے شلوار میٹس میں نیلے ہی رنگ کے دوپٹے کے ساتھ وہ مجھے پہلے دن سے بھی زیادہ حسین لگتی تھی۔ میرا مقصد پورا ہو گیا۔ میں اسے ایک دفعہ پھر غور سے نظر بھر کے دیکھنا چاہتا تھا، رات بھر وہ میرے خیالوں میں بکتی رہی اب تو مجھے صرف فیملہ کرنا تھا اور اس فیملے سے پہلے میں اسے صبح صبح دیکھنا چاہتا تھا۔ میری نانی کہتی تھیں کہ جو عورت صبح خوبصورت نظر آتی ہے وہ حقیقت میں خوبصورت ہوتی ہے اور جو عورت شام کو خوبصورت لگتی ہے وہ بناوٹ ہوتی ہے۔ نہ جانے اس میں کتنی حقیقت ہے لیکن سچ بات یہ تھی کہ ساجدہ صبح بھی خوبصورت تھی اور شام کو بھی حسین۔

اسی شام میں نے اپنی خواہش کا اظہار اپنی بہن اور ماں باپ سے کر دیا۔ میری



کچھ ہوا اس کے بعد میں صرف اندر اندر چل رہا تھا، کچھل رہا تھا۔ یہ سوچ سوچ کر کہ مجھ سے ناواقفگی میں کیا ہو گیا۔ میرے غرور اور انا سے بنی ہوئی دیوار ریت کی طرح ڈھک گئی تھی۔

تیس سال پہلے میں نے ساجدہ کو طارق روڈ پر دیکھا۔ جب وہ اپنے ڈرائیور کے ساتھ تیز تیز چلتی ہوئی جوتے کی دکان سے نکلتی تھی۔ میں تنگ تاگ جائیگز ریسٹورنٹ میں دوپہر کا کھانا کھا کر نکلا اور اپنی گاڑی اسٹارٹ کر کے سگریٹ دسکا رہا تھا۔ اس نے تو مجھے نہیں دیکھا مگر میں اسے دیکھتا ہی چلا گیا۔ کسی چیز کی کمی نہیں تھی اس میں۔ میں نے تصور، خوابوں اور خیالوں میں جو لڑکی بسائی ہوئی تھی یہ وہی تھی۔

اس کی گاڑی میری گاڑی سے ذرا آگے پارک تھی جیسے ہی اس کے ڈرائیور نے گاڑی اسٹارٹ کی اور آگے چلا ویسے ہی میں نے اپنی گاڑی اس کے پیچھے ڈال دی، بغیر سوچے سمجھے بس دل کے اشارے پر۔

وہ طارق روڈ سے شہید ملت پراستھ میڈی کیسز اسپتال کے پاس سے گزرتے ہوئے بہادر آباد کی چورنگی سے شرف آباد کی طرف مڑ کر ایک گلی کے خوبصورت سے بنگلے پر رک گئی تھی۔ میں نے بھی گاڑی اس کی گاڑی سے ذرا پیچھے کھڑی کر دی۔ دروازہ کھول کر وہ اتاری اور جیسے میری آنکھوں میں تیرتی ہوئی وہ چھپ سے کالے گیٹ کے چھوٹے دروازے کو کھول کر اپنے گھر میں داخل ہو گئی تھی۔

تیس تیس سالوں پہلے والا شرف آباد رہائشی علاقہ تھا جسے بلڈروں کی نظر کھا گئی۔ پیسے کے لالچ نے اب پوری سوسائٹی کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے۔ خوبصورت بنے ہوئے رہائشی مکانات جہاں چارے آٹھ لوگ سہولت سے

میں نے ساجدہ کو غور سے دیکھا۔ تھکی ہوئی کسی دیوی کی طرح معصوم لگ رہی تھی۔ اس کے چہرے پر محکم کے ساتھ ساتھ ایک عجیب طرح کا اطمینان تھا۔ وہ بے حس، بے ہوش، بے خبر سوری تھی۔ دنیا و مافیہا سے لایم گہری نیند میں نہ جانے کن خوابوں کی گہری میں کھوئی ہوئی تھی۔

تھا کہ ہوا تو میں بھی تھا مگر ایک بات ہوئی تھی جس نے میری نیند اڑا دی۔ بار بار میرے دل پر کچھ سے لگتے اور ذہن ماؤف ہوا جاتا تھا۔ کتنی کامیاب زندگی تھی میری۔ خوبصورت سکھ، امیر ماں باپ کی بیٹی جو میری بیوی بنی۔ میں خود ایک انتہائی کامیاب تاجر۔ کیا کئی تھی میری زندگی میں ایک بھر پور کامیاب زندگی گزاری تھی میں نے۔ مگر آج جو کچھ ہوا اور جیسے ہوا اس نے جیسے میرے دل کو ٹکڑے ٹکڑے کر دیا، ریزہ ریزہ کر دیا۔ چین لٹ گیا اور نیند ایسی غائب ہوئی کہ لگتا تھا کہ اب کبھی بھی نہیں سو پاؤں گا۔ کیا تھا یہ احساس ندامت، شرمندگی؟ اتنے سال کے بعد؟

میں نے ساجدہ کو غور سے دیکھا، معصوم سا چہرہ، اس عمر میں بھی اس میں غضب کی جاذبیت تھی۔ موٹے موٹے ہونٹ اور ستواں ناک کا استرجاع ایسا تھا کہ آدی پاگل ہو جائے۔ کوئی وجہ تھی کہ میں اس کو دیکھنے کے بعد کسی کی طرف نظر اٹھا کر دیکھ نہیں سکا۔ میرے دل نے کہا کہ اس کے سر ہانے بیٹھ جاؤں، اپنے ہاتھوں سے اس کے بکھرے ہوئے بالوں کو سنواروں، اس کی پلکوں کو چھو لوں، وہ تھی ایسی۔ گزشتہ تیس سالوں میں ایک دن بھی نہیں گزرا تھا جب میں نے اس سے محبت نہیں کی تھی۔ اسے نہیں چاہا تھا ایک لمحہ بھی ایسا نہیں تھا کہ جب وہ میرے ساتھ نہیں تھی اور ایک دن بھی مجھے احساس نہیں ہوا کہ میں اسے کبھی کوئی دکھ دے سکتا ہوں، تکلیف پہنچا سکتا ہوں۔ مگر آج جو

ماں فوراً ہی تیار ہو گئی تھیں کہ آخر کار میں نے شادی کے لئے ہاں تو کر دی کیونکہ باوجود گھر والوں کے اصرار کے مجھے کوئی لڑکی پسند ہی نہیں آتی تھی۔

وجہ کوئی نہیں تھی بس یہ ہوا کہ کسی نے کلک نہیں کیا۔

شادی میں تھوڑا مسئلہ ضرور ہوا جس کی مجھے امید نہیں تھی۔

ہوا یہ کہ جب میری ماں اور دونوں بہنیں ساجدہ کے گھر مٹھائی لے کر اور پیغام لے کر پہنچیں تو ہمیں امید تھی کہ وہ لوگ فوراً ہی ہاں کر دیں گے۔ صرف ڈر یہ تھا کہ اگر اس کی مگنی ہوئی ہوگی یا اگر کسی سے نکاح ہو چکا ہوگا تو ہم لوگ کیا کریں گے۔ یہ سوچنا ضروری تھا کیونکہ خوبصورت لڑکیوں کی شادی فوراً ہی ہو جاتی ہے، رشتے آنا شروع ہو جاتے ہیں اور ماں باپ کی بھی کوشش ہوتی ہے کہ لڑکیاں سسرال چلی جائیں، چاہے تعلیم ہی چھوڑنا پڑے۔ کون انتظار کرتا ہے۔ یہ میں نے سوچا ضرور تھا مگر اس سے آگے نہیں سوچ سکا تھا اور امید یہی کی تھی کہ اس کا رشتہ وغیرہ کہیں نہیں لگا ہوگا۔ خوش قسمتی سے ایسا ہی تھا۔ اس کے رشتے ضرور آئے مگر ان کے گھر والوں نے کسی کو بھی ہاں نہیں کیا تھا۔ شاید میری قسمت اچھی تھی۔

میرے گھر والوں کو ساجدہ کے گھر میں عزت دی گئی، اس کی امی بہت اچھے طریقے سے ملیں مگر نہ جانے کیوں اس کے ابو کا یہ کچھ زیادہ دوستانہ نہیں تھا۔ اس وقت مجھے یہ سب کچھ بہت برا لگا۔ انہوں نے میرے بارے میں بہت سارے ضروری غیر ضروری سوالات کر ڈالے۔ باقی کی بات سے مجھے اندازہ ہوا کہ شاید وہ ہمارے رشتے کے پیغام پر کچھ زیادہ خوش نہیں تھے۔ باقی نے کہا کہ اگر باپ ہی راضی نہیں ہوگا تو رشتہ منظر کرانا بڑا مشکل ہو جائے گا۔ اس وقت مجھے بڑے بڑے غصہ بہت آیا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ میں نے دل میں سوچا کہ شرافت کا زمانہ ہی نہیں ہے میں نے کوئی عشق نہیں لڑایا۔ یونیورسٹی جا کر ساجدہ پر براہ چلتے ڈورے نہیں ڈالے، اس کی کسی کھلی کے بھائی کو تلاش کر کے اس تک پہنچا نہیں، تحائف کی بارش نہیں کی، غلط باتوں سے اسے بھلا یا نہیں، پھسلا یا نہیں، یہ سب کچھ اس زمانے کے مردِ عہد طریقے تھے۔ یہی کر رہے تھے کہ مگر میرے پاس اس قسم کے طریقوں کے لئے نہ وقت تھا اور نہ ہی میں نے اس طرح کی کوئی منصوبہ بندی کی تھی۔ مجھے یہ بھی پتہ تھا کہ میں اچھی شکل و صورت کا مالک، اچھے اطوار والا بندہ ہوں۔ لڑکیوں کے لئے میں کچھ شش بھی رکھتا تھا۔ تعلیم یافتہ تھا اور سب سے بڑی بات یہ کہ مالی و معاشی طور پر خوشحال بھی تھا۔ یہ بات میری سمجھ سے باہر تھی کہ میں انہیں قابل قبول کیوں نہیں۔ میرا غصہ ناجائز تو نہیں تھا۔

میرا خیال تھا کہ میرا رشتہ جتنے ہی وہ لوگ خوش ہو جائیں گے۔ کیا کئی تھی مجھ میں۔ فوراً ہی راضی ہو جائیں گے اور چٹ مگنی پٹ بیاہ جیسا مسئلہ ہوگا۔ شاید میں اپنے آپ کو کچھ زیادہ ہی اہمیت دے رہا ہوں گا مگر ایسا بھی نہیں ہونا چاہئے تھا کہ جیسے میری کوئی اہمیت ہی نہیں ہے۔ حالات و واقعات پر میری کوئی گرفت تھی نہ اور کوئی اختیار۔ بڑے میاں کا اپنا دام تھا۔ میری بہنوں نے بتایا کہ ساجدہ کی امی کا رویہ بڑا دوستانہ ہے مگر ساجدہ کے ابو کے رویے نے کافی مایوس کیا تھا۔

مختے بھر کے انتظار کے بعد میری بہن نے ساجدہ کی امی سے فون پر بات کی تو انہوں نے بتایا کہ ابھی تک وہ لوگ کچھ فیصلہ نہیں کر پائے ہیں اور ساجدہ کے ابو میرے بارے میں تحقیقات کر رہے ہیں، معلومات جمع کر رہے ہیں، اتنا تو

حق ہے نہ بیٹی۔ ہمیں انہوں نے ہنستے ہوئے کہا۔

مجھے غصہ آیا۔ تحقیقات کرنا تو ان کی ذمہ داری تھی اور ان کا حق بھی، کوئی اپنی بیٹی کی شادی بغیر سوچے سمجھے اور تحقیقات کے کیسے کر سکتا ہے۔ مگر میرا مسئلہ یہ تھا کہ میں نے سوچا بھی نہیں تھا کہ کوئی مجھے رد کر سکتا ہے، کچھ اس قسم کا پر غرور تھا میں۔ اور کچھ ایسی اتانچی میری۔ صحیح یا غلط میں ایسا ہی تھا۔

شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ میں کم عمری میں ہی پے در پے کئی کامیابیاں حاصل کرتا ہوا اپنے ابا جان کے چھوٹے سے کاروبار کو بہت تیزی سے اوپر لے گیا تھا۔ بے شمار خاندانوں کے لوگ اپنی بیٹیوں کی شادی مجھ سے کرنا چاہتے تھے۔ دفتر میں بھی اور دفتر کے باہر بھی۔ کتنے والدین نے اپنی اس خواہش کا اظہار میرے ابا اور ماں جان سے کیا تھا۔ ایسا بھی ہوا تھا کہ کئی قبول صورت لڑکیاں خود ہی راستے میں آگئیں، اپنی پسندیدگی کا اظہار بھی کیا مگر چٹ بات یہ ہے کہ کوئی بھی اچھی نہیں لگی، کوئی بھی کلک نہیں ہوئی اور اب جب یہ لڑکی کلک ہوئی تو بڑے میاں نے مسائل کھڑے کر دیئے تھے۔

زندگی میں پہلی دفعہ میں پریشان ہوا، زندگی میں پہلی دفعہ جو آدمی مجھے برا لگا

تھکا ہوا تو میں بھی تھا مگر ایک بات ہوئی تھی جس

نے میری نیند اڑادی۔ بار بار میرے دل پر کچھ کے

سے لگتے اور ذہن ماؤف ہوا جاتا تھا۔ کتنی کامیاب

زندگی تھی میری۔ خوبصورت سکھڑ، امیر ماں باپ کی

بیٹی جو میری بیوی بنی۔ میں خود ایک انتہائی

کامیاب تاجر۔ کیا کئی تھی میری زندگی میں ایک

بھر پور کامیاب زندگی گزاری تھی میں نے۔

اور وہ ساجدہ کے ابو تھے۔ سمجھتے کیا ہیں اپنے آپ کو؟ میرے دل میں کئی دُشمنوں نے جنم لیا میں ہر صورت اسے حاصل کرنا چاہتا تھا۔ مجھے لگتا تھا کہ ساجدہ کے بغیر میری زندگی مشکل ہو جائے گی، مجھے وہ اچھی لگی تھی اور مجھے اس سے ہی شادی کرنی تھی۔

ایک دن وہ میرے ابو سے ملنے آئے افس بھی چلے آئے، نہ جانے بوڑھوں کے درمیان کیا بات چیت ہوئی گھنٹے بھر تک کہ دونوں کے بعد ان کے گھر سے رشتے کی قبولی کا پیغام آیا۔

ہم لوگوں کی خوشی اپنی جگہ فطری تھی میرے گھر والوں نے زور و شور سے شادی کی تیاری شروع کی۔ مجھے جبرت اس بات پر تھی کہ بڑے میاں نے مجھ سے کوئی بات نہ کی اور نہ ہی مجھ سے ملے، اس میں بھی مجھے کچھ بے عزتی کا سا احساس ہوا، نہ جانے کیوں۔

پھر ہماری شادی ہو گئی۔ ساجدہ کو پہلی دن سے ہی دیوی بنا کر رکھا میں نے۔ اسے چاہا دل سے اور اسے حاصل کرنے کے بعد ایک دن کے لئے بھی اپنے سے جدا نہ کرنے کی تسلیں کھائیں۔ وہ جی بھی ایسی۔

مجھے یاد ہے کہ شادی کے ساتویں دن میں ساجدہ کے ساتھ اس کے

گھر میں گیا تھا۔ رات گئے تک باتیں ہوتی رہیں۔ اس کی بہن سے، اس کے بھائی سے، اس کے ماں باپ سے، وقت تیزی سے نکلتا چلا گیا تھا۔ شادی کے فوراً بعد اس قسم کی ملاقاتوں، دعوؤں کا اپنا حوا ہوتا ہے، نئے رشتے بنتے ہیں کہ ان کی بنیادیں رکھی جا رہی ہوتی ہیں۔ نئی امیدیں ہوتی ہیں، نئے چراغ جلتے ہیں، ایک طرح کا لطیف احساس ہوتا ہے۔

شاید رات کے گیارہ بجے تھے جب ہم اٹھنے لگے تو چلتے چلتے ساجدہ کے ابو نے کہا تھا کہ آج رک جاؤ بیٹی، دونوں ہی رک جاؤ کل پلے جانا۔ بڑی مشکل سے عادت ہو گئی تمہارا بے بنارس ہے۔ مجھے ان کا دھندلا دھندلا سا مہربان چہرہ یاد ہے اور یہ بھی یاد ہے کہ میں نے کیا سوچا اور کیا کیا تھا۔

ساجدہ نے میری طرف دیکھا اور اس وقت تو جیسے میرے اندر آگ لگ گئی نہ جانے کیوں؟ اور اس سے پہلے کہ کوئی اور بات ہوتی میں نے فوراً ہی کہہ دیا کہ نہیں ہم دونوں کو ابھی گھر جانا ہے۔ مجھے اب احساس ہوتا ہے کہ بہت سخت اور خشک رویہ تھا میرا۔ میں نے کسی کا کوئی بھی لحاظ نہیں کیا اور ہم گھر چلے آئے تھے۔ پھر کبھی بھی ایسا نہیں ہوا کہ بڑے میاں نے ہمیں رات کو روکنے کی کوشش کی ہو۔

ہمارے بچے ہوئے، دو بیٹے ایک بیٹی۔ وقت نکلتا گیا، سب بڑے ہوتے گئے، میرے ابو کا انتقال ہو گیا، ساجدہ کے ابو بھی دنیا سے چلے گئے لیکن جتنے سالوں بھی وہ زندہ رہے مجھے ان کی آنکھوں میں ساجدہ کی محبت کی شمع جلتی نظر آتی رہی۔ شاید کوئی دن ایسا نہیں ہوتا ہوگا جب وہ فون پر اس سے بات نہیں کرتے ہوں گے۔ ایک خاص قسم کا رشتہ تھا باپ بیٹی کے درمیان۔ ایسا ہی ہوتا ہے ہمارے سانچ میں۔ لگتا ہے کہ بیٹیاں ماؤں سے قریب ہوتی ہیں۔ ان سے وہ ہر طرح کی بات کر لیتی ہیں۔ ایک طرح سے دوست، رازدار ہوتی ہیں ان کی۔ مگر بیٹیوں کا اپنے باپوں سے بھی ایک رشتہ ہوتا ہے بہت مختلف بالکل الگ۔ شاید انہیں الفاظ بیان کرنا ممکن نہ ہو۔ اسے صرف محسوس کیا جاسکتا ہے جیسے ساجدہ اور ساجدہ کے ابو کے درمیان تھا۔

ساتھیں سالوں کے بعد میری بیٹی کی شادی ہوئی وہ رخصت ہو گئی اور آج شادی کے آٹھویں دن ہمارے گھر آئی تھی۔ میری بیٹی میرے اور ساجدہ کی محبت کی پہلی نشانی، خاص طور پر مجھ سے ملنے آئی تھی۔ چار گھنٹے کے گپ شپ کے بعد جب وہ جانے لگی تو بے اختیار میں کہہ بیٹھا کہ بیٹی آج کی رات ٹھہر جاؤ کل چلی جانا۔ میں خود چھوڑ دوں گا نہیں۔

”مگر بابا مجھے جانا ہوگا“۔ اس نے رازیل کی طرف دیکھتے ہوئے آہستہ سے کہا تھا۔

ساتھیں سال ایک سینئر میں میرے سامنے سے گزر گئے۔ ساجدہ کا وہ پرامید چہرہ اس کے والد کے عہد بھرے چہرے پر خواہش کی چادر اور میرا رکھائی سے منع کر دینا۔ ساجدہ کی بے بسی اور ساجدہ کے ابا کی خاموشی میرے سینے میں ٹھنکری طرح اندر تک گھس گئی۔ یہ تو میں نے سوچا بھی نہیں تھا۔ بجلی کی رفتار سے تیز جھماکوں کے ساتھ وہ تصویر میرے ذہن میں گرجتی گونجتی رہی۔

آج وہ میرے سامنے بستر پر بے سادہ سوئی ہوئی تھی، جھکی باری مگر چین سے اور میں بے چین تھا اور مجھ میں ہمت نہیں تھی کہ ساتیس سال پرانی غلطی کی معافی مانگ سکوں۔

رنگارنگ تقریبات کا احوال



ویمن آن ویلز، آمدورفت کی آسانی کا منصوبہ

صوبہ پنجاب کی حکومت نے گزشتہ برس نومبر میں Women on wheels کے نام سے اس منصوبے کا آغاز کیا تھا جس میں خواتین نے دلچسپی ظاہر کی تھی۔ منصوبے کا مقصد خواتین کی سفری سہولتوں میں آسانی پیدا کرنا تھا تاکہ وہ تعلیم یا ملازمت آسانی سے جاری رکھ سکیں اور معاشی خودکفاری کی منزل پا سکیں۔ پہلے مرحلے میں لاہور کی 150 خواتین رائے وٹل میں واقع ڈرائیونگ اسکول میں موٹر سائیکل چلانا سیکھ رہی ہیں۔ منصوبے کے نگران مسلمان صوفی نے بتایا کہ ہم نے نومبر میں فیس بک پیج پر یہ پوسٹ لگائی کہ جو خواتین موٹر سائیکل چلانے میں دلچسپی رکھتی ہوں اس کی باقاعدہ تربیت حاصل کرنے کے لئے رابطہ کریں۔ چند ہی دنوں میں چھ سو خواتین نے ان سے رابطہ کر لیا۔ ان خواتین کو ارزائ نرخ پر اسکورڈ فرام کئے جارہے ہیں۔ گزشتہ ماہ مال روڈ پر خواتین نے موٹر سائیکل ریلی نکالی، دراصل یہ پہلے مرحلے میں تربیت مکمل کر لینے والی خواتین کا جشن تھا۔ وزیراعلیٰ پنجاب شہباز شریف کی ہدایت پر ان طالبات اور خواتین کو گلابی رنگ کی اسکوئیر فرام کی گئیں اور اس کا آغاز خواتین کے عالمی دن سے ہوا۔ شہری حلقوں نے کراچی میں بھی ایسے منصوبوں کی ضرورت کا اظہار کیا ہے۔ کراچی میٹروپولیٹن شہر ہے۔ خواتین کے ساتھ بسوں میں مرد مسافر اور کنڈیکٹر جو سلوک کرتے ہیں اس کا اظہار لفظوں میں نہیں کیا جاسکتا۔ تاہم اس ضمن میں خاندان کی طرف سے اجازت اور سہولت مہیا ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ بہر حال اب ایک پوری نسل کی طرف نگہ اور زندگی گزارنے کا انداز پچھلے 20 برسوں سے مختلف ہوتا جا رہا ہے۔



کراچی ادبی میلہ آکسفورڈ کی فقید الماشال کامیابی

شہر قائد میں ساتویں کراچی ادبی میلے کے دوسرے روز 33 سیشنز ہوئے اور 7 کتابوں کی رونمائی ہوئی۔ ادبی میلے میں پاکستان، بھارت، امریکہ، برطانیہ، جرمنی، فرانس، بنگلہ دیش اور اٹلی سمیت دیگر ممالک کے ادیب و شعراء اور دانشوروں نے شرکت کی۔ ادبی میلے میں مباحثے، سیمینار، ڈسکشنز، اردو اور انگریزی میں شاعری، داستان گوئی، کتابوں کی رونمائی، پرفارمنگ آرٹ، پوسٹرز کی نمائش، موسیقی، رقص، ادبی ایوارڈز اور فی لیدیہ مزاح کے علاوہ بچوں کے لئے آرٹ سیشن میں شرکا کا ہجوم رہا۔ دوسرے روز میلے میں مولانا نوری کی شاعری سے دن کا آغاز ہوا۔ اس سیشن میں فہیدہ ریاض، امر سندھو اور باری میاں نے مولانا نوری کی شاعری پر سیر حاصل بحث کی۔ شرمین عبید چٹانے کے حوالے سے ایک سیشن دی آسکر لیڈی کے عنوان سے ہوا جس میں عمیر عزیز سید اور شرمین نے حاضرین کے سوالات کے جوابات دیے۔ شرمین نے خیال ظاہر کیا کہ ہم آئندہ بھی ادب، ثقافت اور علم کے ذریعے دنیا بھر میں اپنا سانس اٹیج اچا کر سکتے ہیں جس طرح ہماری چند فلموں نے ایسا کام کر دکھایا ہے۔ پاکستانی سینما اسٹرائپس بیک کے عنوان سے سیشن میں نروید، مینوگور، ثانیہ سعید اور شہناز رمزی نے گفتگو کی۔ اعظم ندیم سید اور مستنصر حسین تارڑ نے سفر اور کہانی کے موضوع پر گفتگو کی۔ مزاح نگار شاعر انور مسعود کے ساتھ ایک شام کا انعقاد کیا گیا۔ مسکراہٹ بہتر دوا کے موضوع پر کامیڈین سعد بانوان اور شہر راج اروڑا کے مابین دلچسپ لطائف کا تبادلہ دیکھنے کو ملا۔ غرضیکہ 3 روزہ اس ادبی میلے کی بازگشت پورا ماہ گزرنے کے بعد بھی سنائی دے رہی ہے۔



Karachi Eat دوسرا رنگ فوڈ میلہ

کراچی میں لاہور آئیڈ آرڈر کی صورت حال جو ہی بہتر ہوتی ہے، امن اور خوشی کے متلاشی چہروں پر مسکان لانے کے بہانے ڈھونڈ لیتے ہیں اور چھاپی کرتے ہیں کہ ہر سال Karachi Eat والے فریڈر ہال کے مقابل شاندار فوڈ میلہ منعقد کرتے ہیں جس میں خاندان پاکستانی و شکاروں، کھانوں، نئے فوڈ میچز کو دعوتی سطح پر متعارف ہونے اور کاروبار کو وسعت دینے کا موقع ملتا ہے۔ اس سال بھی یہاں شاندار مقابلوں کا انعقاد ہوا، ٹرک اور رکشہ کی مخصوص پاکستانی ثقافت دیکھی اور بدقسمتی کھانوں کے اسٹالز اور بچوں و بڑوں کی دلچسپی کا سامان موجود تھا۔ داخلہ ٹکٹ 250 روپے پر بھی خواتین نے کم ہی اعتراض کیا۔ انتظامیہ نے اسے روایتی مینا بازار سے بھی تشبیہ دی۔ بہار آتے ہی ایک جانب باغ میں گل وادوں کی نمائش اور دوسری جانب یہ رنگارنگ فوڈ میلہ ایل کراچی کو بدلتی یاد رہے گا۔



خالص فوڈ مارکیٹ نامیاتی اشیاء کا خوبصورت ڈسپلے

خالص فوڈ مارکیٹ کے پلیٹ فارم سے ہر ماہ دو ماہ بعد پورے پنجاب میں مختلف جگہوں پر نامیاتی اشیاء کی نمائش کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ گزشتہ ہفتے راکل پام لاہور میں کھانے پکانے، بزیوں، پالتو جانوروں مثلاً مرغی، بئیر اور بٹروں کے ساتھ ساتھ بیکنگ سے متعلق اشیاء کے اسٹالز لگائے گئے۔ لاہور کے طبقہ اعلیٰ کے ساتھ ساتھ اب متوسط طبقے کی خواتین میں بھی نامیاتی غذاؤں اور صحت بخش طرز زندگی کا شعور بڑھنے لگا ہے۔ یہی وجہ تھی کہ خالص فوڈ مارکیٹ میں گھریلو سطح کے تاجروں کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ اس بار ہاتھوں کے ہنر کاری کے جوہر کھدیوں پر تیار کئے جانے والے کپڑے کی شکل میں بھی دکھائی دیے۔

Your Beautiful Dreams Come True

Faiza
BEAUTY CREAM

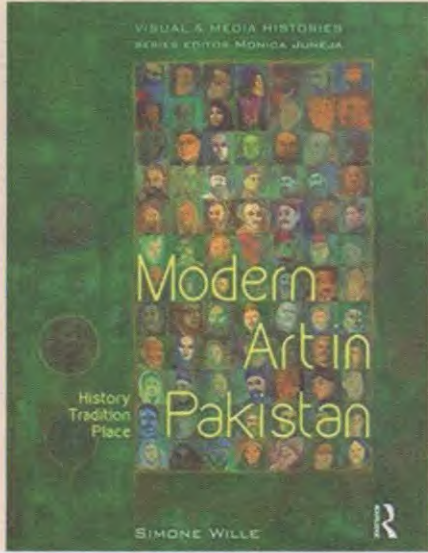
◀ چہرے کے داغ دھبے مٹائے
◀ کیل چھائیاں دور کرے
◀ رنگت نکھارے



Poonia Brothers (Pak) TM 223190



Books



Modern Art in Pakistan History, Tradition, Place

مصنف: سائمن ویلے

صفحات: 144

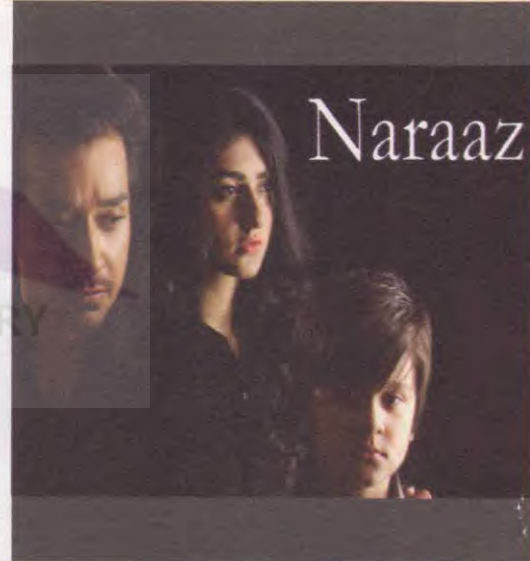
ناشر: روٹ لٹج، بھارت

ہماری پاکستانی مصوری کی جڑیں غیر منقسم ہندوستان اور جنوبی ایشیائی ثقافت سے وابستہ ہیں۔ بھارت کی ادیبہ سائمن نے عہد مغلیہ میں مسلمان مصوروں اور خطاطی سے متعلق روایات کے تذکرے میں جن پاکستانی مصوروں کی تخلیقات کو شامل کیا ہے ان میں مرحوم ظہورالاقلاق شامل ہیں۔ پاکستان میں ماڈرن مصوری کے خالق شا کر علی سے لے کر ظہورالاقلاق تک کئی سو مصوروں کے فنون اور اسالیب کا تذکرہ جس گیرانی اور گہرائی سے سائمن نے کیا ہے وہ اپنی نوعیت کی دستاویزی حیثیت رکھتا ہے۔ اس تصنیف میں لاہور کے متعدد تاریخ اور مصوری کے اساتذہ کی آراء شامل کی گئی ہیں۔ انہی کی تحقیقی کاوشوں سے انہیں پاکستانی ثقافت اور مصوری کی تحریکوں کو سمجھنے میں مدد ملی۔ پاکستانی مصوری پر مغربی تحریکوں کے اثرات کا حوالہ بھی جامع انداز میں کیا گیا ہے۔ اس کتاب کے ساتھ ساتھ ہمیں فخر کرنا چاہئے کہ مغربی باؤکرافر راج کوٹا ہمارے مصوروں کے بارے میں تاریخی دستاویزات طباعت و اشاعت میں گونا گوں دلچسپی لے رہے ہیں، علاوہ ازیں نیشنل کالج آف آرٹس اور پنجاب یونیورسٹی کے شعبہ مصوری کے اساتذہ اور مورخین کی مہیا کردہ معلومات بھی اس تصنیف کے لئے اہمیت رکھتی ہیں۔ کتاب پڑھنے اور اسلاف کے فنون سے واقفیت حاصل کرنے کا خوبصورت تجربہ ہو سکتا ہے۔

ناراض

کاسٹ: فیصل قریشی، سارہ خان، فہد احمد، مزنا ابراہیم اور جویریہ عجای

پیشکش: اے آروائے ڈیجیٹل



ڈرامہ سیریلز اور خاص کر سوسائٹ کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان کے موضوعات خاصے روائی ہوتے ہیں۔ وہی ساس بھوکے جھگڑے یا پھر اوپر تلے کے بچوں کی آپس کی غلط فہمیاں اور محبتیں لیکن اس سیریل میں مہلک بیماری کے بعد کسی خاندان میں جیسے مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں ان کا حوالہ دیا گیا ہے۔ حسن علی ڈرامے کے خالق ہیں اور یہ وہی ہستی ہیں جنہوں نے پاکستانی فلم رانگ نمبر کا اسکرپٹ لکھا تھا۔ نجف بلگرامی کی ہدایت میں سارہ خان اور فیصل قریشی سے بھرپور اداکاری متوقع تھی لہذا ناظرین نے اس سیریل کو خصوصی دلچسپی سے دیکھا اور اب تک ہزاروں شائقین اسے انٹرنیٹ پر بھی دیکھ چکے ہیں۔ دلوں کو چھو لینے والی اس کہانی میں جویریہ عجای نے بھی باکمال اداکاری کی ہے۔ یہ سیریل ہر ہفتہ کی رات 8 بجے اے آروائے ڈیجیٹل پر دیکھی جاسکتی ہے۔

Batman Vs Superman Dawn of Justice

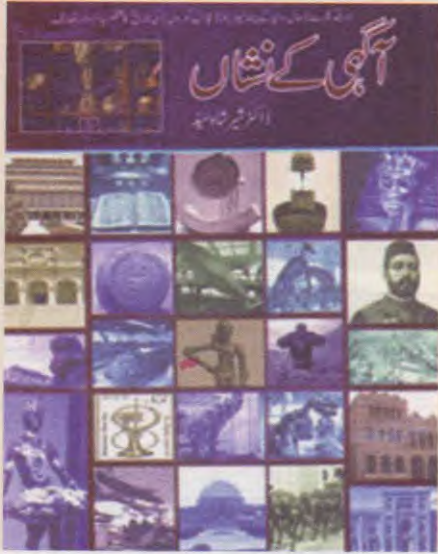
کاسٹ: ہنری کیول، ایمی ایڈمز، ڈائسن لین، لارنس فیش برن، بین ایفلک

ڈائریکٹر: زیک سیندر



بچوں کی تخیلاتی دنیا میں تحریک کا جذبہ بیدار رکھنے والے دو ماورائی مگر تصوراتی کردار ہیٹ مین اور سپر مین کا خواہ وجود ہو یا نہ ہو لیکن سینما کی اسکرین پر جب ان دونوں کو ایک دوسرے کے مقابل پیش کیا جائے تو یہ انوکھا تجربہ ہوگا۔ غرضیکہ فریبک ملر کی کامک بک کے یہ کردار آپ نے یا آپ کے بچوں نے The Dark Knight Returns میں پڑے ہوں گے۔ سپر مین نے بھی اپنے ہر انتخاب اور فلموں کے اختتام پر ”میں لوٹ کے آؤں گا“ کہا تھا تو بچوں آپ خوش ہو جائیے کہ جہاں ہیٹ مین کی بدتمیزیوں ناقابل برداشت ہوں گی سپر مین اسے سبق سکھانے آئے گا اور اس کا ہاتھ ہر برائی کی شدہ گ پر ہوگا۔ فلم کی سینما گورانی نہایت عمدہ ہے۔ وارنر برادرز کا یہ شاہکار کامک بکس سے اٹھ کر سکرین پر جادو چگنے آ رہا ہے۔ اس فلم کی عکسبندی میں جہاں اپنی مشن تکنیک کا عمل دخل ہے وہیں افریقہ، ساؤتھ پیسیفک اور گرد و نواح کے علاقے شامل ہیں۔ یہ معرکہ آلا فلم دنیا بھر میں مارچ 2016ء میں ریلیز کی جا رہی ہے۔

Movies



آگہی کے نشان

مترجم و مرتب: ڈاکٹر شیر شاہ سید

صفحات: 138

قیمت: 600 روپے

پلے کا پتہ: شہر زاد B-155، بلاک-5، گلشن اقبال کراچی

پاکستان کے نامور گائیکو کلو جسٹ، انسانی حقوق کے سرگرم کارکن ورجنیا اور ادب و سماجیات کے علاوہ بچوں کے ادیب کی حیثیت سے ڈاکٹر شیر شاہ سید کو کون نہیں جانتا۔ ان کا کہنا ہے ”اگر مجھے اللہ دین کا چراغ مل جائے یا میرا واسطہ بول کے جن یا کسی پری سے پڑ جائے یا کسی پتھپتھے ہوئے درویش ہی سے ملاقات ہو جائے اور وہ میری کوئی خواہش پوری کرنے پر بھی تیار ہوں، تو میں ایک ہی خواہش کروں گا کہ کسی طرح کوئی ایسا طریقہ نکل آئے کہ پاکستان کے تمام بچے ساری دنیا کے نہ ہی کم از کم 25 فیصد تو عجائب گھروں کی سیر کر لیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ جب بھی کسی میوزیم جاتے ہیں تو یہی ایک خواہش دل میں ابھرتی ہے۔ اسی خیال سے انہوں نے بچوں اور بڑوں کے لئے عجائب گھروں کی سیر کا اہتمام کر دیا ہے۔ اسی تصنیف میں دنیا کے 110 عجائب گھروں کا تعارف اور تفصیلات سجا کر دی گئی ہیں۔ دنیا میں کی ایسی جگہیں ہیں جہاں تاریخ کے موجودہ اور دور یافتہ شہدے نشانات کو منانے کی منظم کوشش کی جارہی ہے۔ ان میں عراق اور شام کے قدیم ورثے شامل ہیں۔ مصنف نے قابلِ داؤد تاریخ پریش کی ہے جسے پڑھا اور محفوظ کیا جانا چاہئے۔

ہماری بٹیا

کاسٹ: فرقان قریشی، فاطمہ آفندی، عدنان شاہ ٹیپو، محسن گیلانی، شائستہ جبین

ہدایت کار: اے آروائے زندگی

بیٹیاں اللہ تبارک تعالیٰ کی خاص رحمت ہوا کرتی ہیں۔ انسان دوست معاشروں میں اولاد کی پرورش بلا تخصیص کی جاتی ہے اور انہیں زندگی کے ادب آداب سکھاتے اور تربیت کرتے وقت امتیازی سلوک روا نہیں رکھا جاتا۔ عقبت نوید نوآموذ ورامہ نگار کہتی جاتی تھیں مگر ہماری بیٹیاں کا اسکرین پلے اور مکالمے دیکھ کر اس رائے کو بدلنا لازم ہو گیا ہے۔ اداکاروں کی آپس میں یگانگت جسے یکسر ہی کہا جاتا ہے، ہماری بیٹیاں کا خاص جوہر ہے۔ ڈرامے کی کاسٹ میں چند نئے نام بھی نظر آتے ہیں لیکن ہدایت کار احسن عباس نے ان سے پر تاثر پرفارمنس حاصل کی ہے۔ اس سیریل کو آپ پیر سے جمعرات تک ہر روز شام 7 بجے اے آروائے زندگی سے دیکھ سکتے ہیں۔



Drama



Kung Fu Panda 3

کاسٹ: جیک بلیک، اُجیلا جولی، گلین برجر

ڈائریکٹر: جیفرو لو، سینڈ روکارونی

پانڈا اب بچوں کے لئے دلچسپی کا مرکز بننے جا رہا ہے۔ اس نئی فلم میں PO کا گمشدہ پانڈا اچانک نمودار ہوگا اور پھر یہ دونوں مل کر حیرتوں کے نئے سفر پر نکلیں گے۔ ان دونوں کو یہاں جس پرنسپل دین سے سابقہ پڑے گا۔ وہ چین کے کنگ فو ماسٹرز کا تربیت یافتہ ہوگا۔ PO چاہتا ہے کہ وہ بھی ایسی ہی ماورائی صلاحیتوں اور پوشیدہ قوتوں کو استعمال میں لا کر نئی قوت کو زیر کر لے۔ کنگ فو ماسٹرز کے اس گاؤں میں وہ کیسے تربیت حاصل کرتا ہے؟ اسے چین میں رہنے کے دوران کیسے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟ یہ سب کچھ نہایت حیرت انگیز کمالات پر مبنی ہے۔ ایڈوٹور کو پسند کرنے والے فلم بینوں کے لئے یہ فلم تجس سے بھرپور بھی ہے اور کمرہ ورک اس قدر عمدہ ہے کہ آپ آنکھیں جھپکے بنا پانڈا کی شرارتیں دیکھ سکیں گے۔

ستاروں سے کہے محفل

سليم شيخ
حوت
15 مارچ

اداکار جاوید شیخ کے بھائی سلیم شیخ نے 1976 میں بی بی وی کے سیریل شیخ، میں متعارف ہوئے، اس
چاندلہ ستارے 89 میں ستمبر سے دن سے شہرت پائی۔ سلیم شیخ آپ کو سالگرہ مبارک (ادارہ)

برج حمل

21 مارچ 20 تا

برج ثور

21 اپریل 21 تا

برج جوزا

22 مئی 21 تا جون

یہ مہینہ آپ کے لئے بے حد مصروفیات کا مہینہ ہے۔ خاندانی تقریبات ہوں
یا ماتحت افراد سے ملاقاتیں مقصود ہوں، ہر جگہ آپ کی اہمیت تسلیم کی جائے
گی اور آپ کو یاد کیا جائے گا۔ آپ افسری دکانے کے شائق ہیں کوئی بات
نہیں مگر ہر بار Boss نہ بنا سکیں گے۔ یہ وہ بہت سے افراد کو کھلتا ہے۔ کھیلوں
کی سرگرمیاں اختیار کرنے سے موزوں اور صحت و دلوں پر قرار ہیں گے۔

خاندان کے کسی قریبی فرد یا دوستوں میں کوئی جانبداری کی خریداری یا
فروخت میں مددگار ہوگا اور آپ کی دلجوئی کرے گا۔ وراثت میں جائیداد کا
کچھ حصہ ملے والا ہے۔ ممکن ہے کہ انشورنس پالیسی مکمل ہو جائے اور یہ
آپ کے حق میں بہتر ہے۔ نئی سرمایہ کاری کر سکیں گے۔ بچوں کی صحت کی
طرف سے تشویش رہے گی۔ مختصر سفر کامیابی سے ہمکنار ہوگا۔

یہ سال آپ کے لئے کئی مہینوں میں اہمیت رکھتا ہے یعنی آپ اپنی توانائیوں
کو خیریت اچھے طریقے سے استعمال کر سکیں گی۔ آپ اگر چھٹیاں لے کر
تفریح کے لئے جانا چاہتی ہیں تو ایسا کرنا بہت مفید ہوگا۔ غیر شادی شدہ
افراد کا رشتہ طے ہونے کا امکان ہے اور خاندان میں کسی کی ولادت سے بھی
خوشی ملنے کی توقع ہے۔ کسی بھی اہمیت میں لگایا ہوا پیشہ نفع اسے کر جائے گا۔

برج سنبلہ

24 اگست 23 تا ستمبر

برج اسد

24 جولائی 23 تا اگست

برج سرطان

22 جون 23 تا جولائی

آپ کی شخصیت کی دلآویزی اور وقار میں اضافہ ہوگا۔ کچھ کمیسرز دینے
عذاب معلوم ہوں گے۔ کچھ انشورنس کے معاملات موڈ بہتر بھی کر دیں
گے۔ وراثت اور ترکہ کے میں کچھ مالی فوائد کا امکان ہے۔ کوئی خاندانی جائیداد
منافع دے گی۔ جس کی مدد سے آپ کا اناج اس سال بہتر ہوگا گھر کیلئے آرائش
کی طرف دھیان مرکوز رہے گا۔ صدقات اور خیرات سے فائدہ لیں گے۔

اکت تک کا وقت مجرب اور انداز میں گزار سکیں گے۔ اگر آپ پر تنگ یا
صحافت کے میدان سے تعلق رکھتے ہیں تو یہ کیرئیر آپ کو مالی منفعت دے
گا۔ سفر کے امکانات بھی نظر آ رہے ہیں۔ سیاسیات، میڈیا اور مذہب ان
تینوں شعبوں سے ذہنی وابستگی قائم رہے گی۔ بچوں کی طرف سے خوشی ملنے
کا امکان ہے۔ اخراجات اور بچت کے شعبے کمزور ہیں گے۔

اس ماہ آپ اپنے افسران اعلیٰ، بزرگوں، ماتحتوں اور بچوں میں مقبول رہیں
گی۔ بہت عرصے سے اچھی زندگی گزارنے کا جو خواب آپ دیکھ رہے تھے
اب پایہ تکمیل تک پہنچ رہا ہے۔ لوگوں سے توقعات وابستہ نہ کیجئے۔ کوئی ایک
دوست محبوب میں بدل سکتا ہے اور اس محبوب یا محبوبہ سے شادی ہونے کے
امکانات بھی بڑھ رہے ہیں۔ خریداری اور دولتوں میں دلچسپی بڑھے گی۔

برج قوس

23 نومبر 21 تا دسمبر

برج عقرب

24 اکتوبر 22 تا نومبر

برج میزان

24 ستمبر 23 تا اکتوبر

خوش قسمتی آپ کے در پر دستک دے رہی ہے۔ اگر چھپی لے کر سیاحت کا
پروگرام بنادے ہیں تو ضرور کر لیں۔ روٹیں بھی ہو سکتے ہیں اور بڑے بچوں کے
کیرئیر کے لئے کچھ کرنے کا پلان بھی بن سکتا ہے۔ اگر آپ فنون لطیفہ سے
منسلک ہیں تو اپنی صلاحیتوں کا بہتر استعمال کر سکیں گے اور شہرت حاصل کر سکیں
گے۔ 30 برس کی عمر کے صاحبان علم و فن میں اپنے کیرئیر کی ابتدا کر سکیں گے۔

آپ کی توانائی، کیرئیر اور ذاتی زندگی ایک دوسرے کے بہترین معاون
ثابت ہوں گے۔ خاص کر یہ سال آپ کو زیادہ محنت کرنے پر اکسار رہا ہے۔
آپ پر عزم ہیں اور آپ کی جہتوں میں کام کرنے کی خصوصی صلاحیت رکھتے ہیں
مگر بہت جلد دوسروں سے دو گنا ہو جاتے ہیں۔ دل اور ذہن نشاد و رکھ کر
سننے سے لوگوں پر بھروسہ رکھنے اور کام میں جت جائے۔

آپ کی صحت عملی درست سمت میں سر کر رہی ہے۔ یہ نیا سال یوں بھی آپ
کے لئے بھجوتی طور پر اچھا ہے۔ صحت کی طرف سے چھوٹی موٹی تکالیف بھی
دور ہو جائیں گی۔ آپ اپنی نیک فکریا کیجئے کیونکہ یہ جب تک متوازن نہ
ہوگی آپ دسمانی اور ذہنی تنگی میں مبتلا رہیں گے۔ سماجی زندگی بے حد فعال
ہوگی۔ آپ دوستوں اور تقریبات میں مصروف رہیں گے۔

برج حوت

20 فروری 20 تا مارچ

برج دلو

21 جنوری 19 تا فروری

برج جدی

22 دسمبر 20 تا جنوری

آپ کا ذہن بچت کرنے کی طرف راغب ہوگا اور آپ اپنے بینک بیلنس کی
فکر کریں گے۔ لوگوں سے تعلقات خوشگوار رہیں گے۔ زندگی کی مصروفیات
میں اضافہ ہوگا۔ اگر صحت بحال نہ رہی تو صحت کیسے کریں گے؟ لہذا کھانا
جوڑوں و دیگر امراض پر خصوصی دھیان دیں۔ یا کنڈہ دوس کے لئے کی جانے
والی ایسی ملامتیں یا بیکاری ہے جس کے بل پر آپ بہت تنگی کو محظوظ کر لیں گے۔

آپ کی سماجی مصروفیات اور دفتری تقاضے آپ کو بے حد مصروف رکھیں
گے۔ مگر پریشانے اداروں اور اپنی فیملی کے ساتھ وقت گزارنا ہمارے گا۔ اگر
آپ کہانی کار ہیں تو نئے نئے خیالات ذہن میں آئیں گے۔ اگر آپ فن
تغیر سے دلچسپی رکھتے ہیں تو کوئی اچھا ذریعہ تخلیق کر سکیں گے۔ مجموعی
طور پر اخراجات کے بڑھنے کا امکان ہے۔

آپ کی توجہ اپنی فیملی کے مسائل، مگر بیلو ضرورتوں اور ذاتی معاملات تک
محدود ہوگی۔ کسی رکے ہوئے کام تکمیل کے مراحل تک پہنچیں گے۔
مہمانداری بڑھے گی۔ گھر پر آرائش میں دلچسپی بڑھے گی۔ اس ضمن میں
کچھ سماجی بھروسے متعلق پروگرام بھی مد نظر رہیں گے۔ پارٹی کے مسائل
حل ہو جائیں گے۔



Life Mein Freshness Aanay Do!

PAKISTAN
WWW.PDFBOOKSFREE.PK

Fresh up
Spearmint

Center Filled Refreshing Gum
7 PIECES

Fresh up
Elaichi

Fresh up
Ice Mint

Fresh up
Strawberry

Fresh up
Pineapple

Center Filled Refreshing Gum | **Fresh up**



رشتے ہیں گپ شپ سے چائے ہو کپ شپ سے!

Rs. 15

Rs. 20

Rs. 10

